# أثر الحزن والفرح على الجسد



وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

أبو المعاطي محمد عبده

وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

# أثر الحزن والفرح على الجسد

تأليف: أبو المعاطي محمد عبده

في هذا الكتاب، نتناول أثر الحزن والفرح على العين خاصة والجسد عامة، لا من باب الوصف العابر فقط، بل بالجمع بين النصوص الشرعية والدراسات العلمية لفهم هذه العلاقة العميقة بين النفس والجسد. كيف تتفاعل العين مع دموع الحزن وفرحة البشرى؟ وما هي التأثيرات النفسية والعضوية التي تنعكس على هذا العضو البديع؟ أسأل الله أن يكون هذا الكتاب معينًا للقراء في فهم أعمق لأنفسهم، وأن يعيننا على التبصر بآيات الله في أنفسنا، إنه ولي ذلك والقادر عليه.

# مقدمة

الحمد لله الذي أبدع الخلق فأحسن تصويرهم، وجعل في أعينهم مرآةً تعكس مشاعرهم، ظاهرةً في لحظات الحزن والفرح، وواهبًا لها القدرة على الإحساس والتعبير. والصلاة والسلام على نبينا محمد، الذي عاصر أحزان البشر وأفراحهم، وكان لنا في حياته أروع الأمثلة على الرضا والصبر.

العين، تلك النافذة الصغيرة إلى الروح، تحمل بين طياتها أسرارًا لا تنفد. هي ليست فقط أداة للنظر، بل مرآة صادقة تعكس ما يختلج النفس من مشاعر وأحاسيس. وفي آيات الله البينات وأحاديث نبيه الكريم إشارات دقيقة إلى تأثير المشاعر على العين، كما في قوله تعالى "وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم".

في هذا الكتاب، نتناول أثر الحزن والفرح على العين خاصة والجسد عامة، لا من باب الوصف العابر فقط، بل بالجمع بين النصوص الشرعية والدراسات العلمية لفهم هذه العلاقة العميقة بين النفس والجسد. كيف تتفاعل العين مع دموع الحزن وفرحة البشرى؟ وما هي التأثيرات النفسية والعضوية التي تنعكس على هذا العضو البديع؟

نهدف في هذه الصفحات إلى استجلاء أسرار هذه

العلاقة، وتسليط الضوء على كيفية تأثير المشاعر الإنسانية على العين والجسد، من خلال منظور علمي وروحي متكامل. فإن كان الحزن قد يغشى العين ببياضه، فإن الفرح قد يفيض منها بدموع تسكب على محيا السرور.

أسأل الله أن يكون هذا الكتاب معينًا للقراء في فهم أعمق لأنفسهم، وأن يعيننا على التبصر بآيات الله في أنفسنا، إنه ولي ذلك والقادر عليه.

## * عام الحزن وتسرية الله عن رسوله صلى الله عليه وسلم

سورة يوسف : هذه السورة ، نزلت بعد سورة هود ، في تلك الفترة الحرجة بين عام الحزن بموت أبي طالب وخديجة سندي رسول الله صلى الله عليه وسلم وبين بيعة العقبة الأولى ثم الثانية التي جعل الله فيهما للرسول –صلى الله عليه وسلم- وللعصبة المسلمة معه وللدعوة الإسلامية فرجا ومخرجا بالهجرة إلى المدينة . . وعلى هذا فالسورة واحدة من السور التي نزلت في تلك الفترة الحرجة في تاريخ الدعوة وفي حياة الرسول – صلى الله عليه وسلم- والعصبة المسلمة معه في مكة . بحيث يحتاج إلى التسرية عنه ، وبالذات في الفترة التي تلت وفاة أبي طالب وخديجة ، وحادث الإسراء ، وجرأة المشركين على رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وتوقف حركة الدعوة تقريبا ؛ وهي من أقسى الفترات التي مرت بها الدعوة في مكة . وهي من أحرج الفترات وأشقها كما قلنا في تاريخ الدعوة بمكة . فقد سبقها موت أبي طالب وخديجة ؛ وجرأة المشركين على ما لم يكونوا ليجرؤوا عليه في حياة أبي طالب - وخاصة بعد حادث الإسراء وغرابته ، واستهزاء المشركين به ، وارتداد بعض من كانوا أسلموا قبله - مع وحشة رسول الله صلى الله عليه وسلم من خديجة - رضي الله عنها - في الوقت الذي تجرأت فيه قريش عليه وعلى دعوته

؛ وبلغت الحرب المعلنة عليه وعلى دعوته أقسى وأقصى مداها ؛ وتجمدت حركة الدعوة حتى ما كاد يدخل في الإسلام أحد من مكة وما حولها . . وذلك قبيل أن يفتح الله على رسوله وعلى القلة المسلمة معه ببيعة العقبة الأولى ثم الثانية .

قال ابن إسحاق : ثم إن خديجة بنت خويلد وأبا طالب هلكا في عام واحد ، فتتابعت على رسول الله صلى الله عليه وسلم المصائب بهلك خديجة - وكانت له وزير صدق على الإسلام يشكو إليها - وبهلك عمه أبي طالب - وكان له عضدا وحرزا في أمره ، ومنعة وناصرا على قومه - وذلك قبل مهاجرته إلى المدينة بثلاث سنين . فلما هلك أبو طالب نالت قريش من رسول الله صلى الله عليه وسلم من الأذى ما لم تكن تطمع به في حياة أبي طالب ، حتى اعترضه سفيه من سفهاء قريش ، فنثر على رأسه ترابا .

قال ابن إسحاق : فحدثني هشام بن عروة ، عن أبيه عروة بن الزبير ، قال : لما نثر ذلك السفيه على رأس رسول الله صلى الله عليه وسلم ذلك التراب ، دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم بيته والتراب على رأسه ، فقامت إليه إحدى بناته ، فجعلت تغسل عنه التراب وهي تبكي . ورسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لها : " لاتبكي يا بنية ، فإن الله مانع أباك " قال : ويقول بين ذلك : " ما نالت مني قريش شيئا أكرهه حتى مات أبو طالب " .

وقال المقريزي في إمتاع الأسماع : فعظمت

المصيبة على رسول الله صلى الله عليه وسلم بموتهما وسماه " عام الحزن " وقال " ما نالت قريش مني شيئا أكرهه حتى مات أبو طالب " لأنه لم يكن في عشيرته وأعمامه حاميا له ولا ذابا عنه غيره .

فلا عجب أن تكون هذه السورة . بما احتوته من قصة ذلك النبي الكريم ، ومن التعقيبات عليها بعد ذلك ، مما يتنزل على رسول الله صلى الله عليه وسلم والجماعة المسلمة معه في مكة ، في هذه الفترة بالذات ، تسلية وتسرية ، وتطمينا كذلك وتثبيتا للمطاردين المغتربين

* في ظلال القرآن سيد قطب

تسرية: كشف الهم والحزن وتخفيفه

## * في ظلال السورة الكريمة

سورة يوسف كلها لحمة واحدة عليها الطابع المكي واضحا في موضوعها وفي جوها وفي ظلالها وفي إيحاءاتها . بل إن عليها طابع هذه الفترة الحرجة الموحشة بصفة خاصة . . ففي الوقت الذي كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعاني من الوحشة والغربة والانقطاع في جاهلية قريش - منذ عام الحزن - وتعاني معه الجماعة المسلمة هذه الشدة ، كان الله - سبحانه - يقص على نبيه الكريم قصة أخ له كريم - يوسف بن يعقوب بن إسحاق بن إبراهيم - عليهم صلوات الله وسلامه أجمعين - وهو يعاني صنوفا من المحن والابتلاءات : محنة كيد الإخوة . ومحنة الجب والخوف والترويع فيه . ومحنة الرق وهو ينتقل كالسلعة من يد إلى يد على غير إرادة منه ، ولا حماية ولا رعاية من أبويه ولا من أهله . ومحنة كيد امرأة العزيز والنسوة ، وقبلها ابتلاء الإغراء والشهوة والفتنة ! ومحنة السجن بعد رغد العيش وطراوته في قصر العزيز . ثم محنة الرخاء والسلطان المطلق في يديه ، وهو يتحكم في أقوات الناس وفي رقابهم ، وفي يديه لقمة الخبز التي تقوتهم ! ومحنة المشاعر البشرية وهو يلقى بعد ذلك إخوته الذين ألقوه في الجب وكانوا السبب الظاهر لهذه المحن والابتلاءات كلها . .
هذه المحن والابتلاءات التي صبر عليها يوسف -

عليه السلام - وزاول دعوته إلى الإسلام من خلالها ، وخرج منها كلها متجردا خالصا ؛ آخر توجهاته ، وآخر اهتماماته ، في لحظة الانتصار على المحن جميعا ؛ وفي لحظة لقاء أبويه ولم شمله ؛ وفي لحظة تأويل رؤياه وتحققها كما رآها : " إذ قال يوسف لأبيه : يا أبت إني رأيت أحد عشر كوكبا والشمس والقمر . رأيتهم لي ساجدين " . . آخر توجهاته وآخر اهتماماته في هذه اللحظة هي التوجه المخلص المتجرد المنيب إلى ربه ، منخلعا من هذا كله بكليته كما يصوره القرآن الكريم : " فلما دخلوا على يوسف آوى إليه أبويه ، وقال : ادخلوا مصر إن شاء الله آمنين . ورفع أبويه على العرش ، وخروا له سجدا . وقال : يا أبت هذا تأويل رؤياي من قبل قد جعلها ربي حقا ، وقد أحسن بي إذ أخرجني من السجن ، وجاء بكم من البدو من بعد أن نزغ الشيطان بيني وبين إخوتي ، إن ربي لطيف لما يشاء ، إنه هو العليم الحكيم . . رب قد آتيتني من الملك ، وعلمتني من تأويل الأحاديث ، فاطر السماوات والأرض . أنت ولي في الدنيا والآخرة ، توفني مسلما ، وألحقني بالصالحين . . "

وهكذا كانت طلبته الأخيرة . . بعد ذلك كله وهو في غمرة السلطان والرخاء ولمة الشمل . . أن يتوفاه ربه مسلما ، وأن يلحقه بالصالحين . . وذلك بعد الابتلاء والمحنة ، والصبر الطويل والانتصار الكبير . .

وظلت القصة صورة نظيفة للأداء الواقعي الكامل مع تنوع الشخصيات وتنوع المواقف :

إخوة يوسف . . والأحقاد الصغيرة في قلوبهم تكبر وتتضخم حتى تحجب عن ضمائرهم هول الجريمة وبشاعتها ونكارتها وضخامتها ! ثم تزين لهم " المحلل الشرعي ! " الذي يخرجون به من تلك الجريمة . . ملاحظا في هذا واقعيتهم في بيئتهم الدينية - وهم أولاد نبي الله يعقوب بن إسحاق بن إبراهيم - عليهم صلوات الله وسلامه - وانطباعات هذه البيئة في تفكيرهم ومشاعرهم وتقاليدهم ، وحاجتهم النفسية - من ثم - إلى مبرر للجريمة ، وإلى طريقة للتحلل من نكارتها وبشاعتها :

" لقد كان في يوسف وإخوته آيات للسائلين . إذ قالوا : ليوسف وأخوه أحب إلى أبينا منا - ونحن عصبة - إن أبانا لفي ضلال مبين ! اقتلوا يوسف أو اطرحوه أرضا يخل لكم وجه أبيكم ، وتكونوا من بعده قوما صالحين ! قال قائل منهم : لا تقتلوا يوسف وألقوه في غيابة الجب ، يلتقطه بعض السيارة - إن كنتم فاعلين ! - قالوا : يا أبانا ، مالك لا تأمنا على يوسف ، وإنا له لناصحون . أرسله معنا غدا يرتع ويلعب ، وإنا له لحافظون ! قال : إني ليحزنني أن تذهبوا به ، وأخاف أن يأكله الذئب وأنتم عنه غافلون . قالوا : لئن أكله الذئب ونحن عصبة إنا إذا لخاسرون . فلما ذهبوا به وأجمعوا أن يجعلوه في غيابة الجب ، وأوحينا إليه لتنبئنهم بأمرهم هذا وهم لا يشعرون .
وجاءوا أباهم عشاء يبكون ، قالوا : يا أبانا ، إنا ذهبنا نستبق ، وتركنا يوسف عند متاعنا فأكله الذئب ، وما أنت بمؤمن لنا ولو كنا صادقين .

وجاءوا على قميصه بدم كذب ، قال : بل سولت لكم أنفسكم أمرا ، فصبر جميل ، والله المستعان على ما تصفون . .

ونحن نجدهم - هم هم - في كل مواقف القصة بعد ذلك - كما نجد موقف أحدهم الخاص من أول القصة إلى آخرها - فما إن يذهبوا بأخي يوسف بعدما طلبه منهم وهم لا يعرفونه يحسبون أنه عزيز مصر الذي قدموا من بلادهم - كنعان - ليشتروا منه القمح في سنوات الجدب العجاف ، حيث يدبر الله ليوسف أن يأخذ أخاه منهم بحجة أنه وجد صواع الملك في رحله . . ما إن يروا هذا التدبير - وهم لا يعلمون ما وراءه - حتى ينفجر حقدهم القديم على يوسف :

" قالوا : إن يسرق فقد سرق أخ له من قبل ! فأسرها يوسف في نفسه ولم يبدها لهم . قال : أنتم شر مكانا ، والله أعلم بما تصفون " . .

كذلك نجدهم - هم هم - بعد مواجهة أبيهم بالفجيعة الثانية في شيخوخته الحزينة ، فما إن يروا تجدد حزنه على يوسف حتى ينفجر حقدهم القديم ، دون مراعاة لشيخوخة أبيهم ونكبته الأليمة :

" وتولى عنهم وقال : يا أسفا على يوسف ! وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم . قالوا : تالله تفتأ تذكر يوسف حتى تكون حرضا أو تكون من الهالكين ! . ."

ومثلها عندما أرسل يوسف قميصه إلى أبيه في

النهاية - بعدما كشف لهم عن شخصيته - فلما رأوا أباهم يستنشق عبير يوسف ، غاظهم هذا الاتصال الباطني الدال على عمق ما بينه وبين يوسف ، فلم يملكوا أنفسهم أن يبكتوه ويؤنبوه :

" ولما فصلت العير قال أبوهم : إني لأجد ريح يوسف ، لولا أن تفندون ! قالوا : تالله إنك لفي ضلالك القديم "

ويعقوب . . الوالد المحب الملهوف ، والنبي المطمئن الموصول ، وهو يواجه بالاستبشار والخوف معا تلك الرؤيا الواعدة التي رآها يوسف ؛ وهو يرى فيها بشائر مستقبل مرموق ، بينما هو يتوجس خيفة من الشيطان وفعله في نفوس بنيه . فتتجلى شخصيته بواقعيتها الكاملة في كل جوانبها :

" إذ قال يوسف لأبيه : يا أبت إني رأيت أحد عشر كوكبا والشمس والقمر رأيتهم لي ساجدين . قال : " يا بني لا تقصص رؤياك على إخوتك فيكيدوا لك كيدا . إن الشيطان للإنسان عدو مبين . وكذلك يجتبيك ربك ويعلمك من تأويل الأحاديث ، ويتم نعمته عليك وعلى آل يعقوب كما أتمها على أبويك من قبل إبراهيم وإسحاق ، إن ربك عليم حكيم " .

ثم نجد هذه الشخصية كذلك بكل واقعيتها البشرية النبوية ، وبنوه يراودونه عن يوسف ثم وهم يفاجئونه بالفجيعة :

" قالوا : يا أبانا ، مالك لا تأمنا على يوسف ، وإنا

له لناصحون . أرسله معنا غدا يرتع ويلعب ، وإنا له لحافظون . قال : إني ليحزنني أن تذهبوا به ، وأخاف أن يأكله الذئب وأنتم عنه غافلون . قالوا : لئن أكله الذئب ونحن عصبة إنا إذا لخاسرون . فلما ذهبوا به وأجمعوا أن يجعلوه في غيابة الجب ، وأوحينا إليه لتنبئنهم بأمرهم هذا وهم لا يشعرون . وجاءوا أباهم عشاء يبكون ، قالوا : يا أبانا ، إنا ذهبنا نستبق ، وتركنا يوسف عند متاعنا فأكله الذئب ، وما أنت بمؤمن لنا ولو كنا صادقين . وجاءوا على قميصه بدم كذب ، قال : بل سولت لكم أنفسكم أمرا ؛ فصبر جميل ، والله المستعان على ما تصفون . . "

ثم نلتقي بهذه الشخصية - بكل واقعيتها تلك - وبنوه يراودونه مرة أخرى على السلوة الباقية له . . أخي يوسف . . وقد طلبه منهم عزيز مصر - يوسف - الذي لا يعرفونه ! في مقابل أن يعطيهم كيلا يقتاتون به في السنوات العجاف !

" فلما رجعوا إلى أبيهم قالوا : يا أبانا منع منا الكيل ، فأرسل معنا أخانا نكتل وإنا له لحافظون : قال : هل آمنكم عليه إلا كما أمنتكم على أخيه من قبل ؟ فالله خير حافظا وهو أرحم الراحمين . ولما فتحوا متاعهم وجدوا بضاعتهم ردت إليهم ، قالوا : يا أبانا ما نبغي ، هذه بضاعتنا ردت إلينا ، ونمير أهلنا ونحفظ أخانا ، ونزداد كيل بعير ، ذلك كيل يسير . قال : لن أرسله معكم حتى تؤتون موثقا من الله : لتأتنني به إلا أن يحاط بكم . فلما آتوه موثقهم قال : الله على ما نقول وكيل . . وقال : يا بني لا تدخلوا من باب واحد وادخلوا

من أبواب متفرقة ، وما أغنى عنكم من الله من شيء ، إن الحكم إلا لله ، عليه توكلت ، وعليه فليتوكل المتوكلون . ولما دخلوا من حيث أمرهم أبوهم ما كان يغني عنهم من الله من شيء ، إلا حاجة في نفس يعقوب قضاها ، وإنه لذو علم لما علمناه ، ولكن أكثر الناس لا يعلمون . . "

ثم نلتقي به في فجيعته الثانية . . والدا ملهوفا ونبيا موصولا . . ذلك بعد أن دبر الله ليوسف كيف يأخذ أخاه . فيتخلف أحد أبناء يعقوب - صاحب الشخصية الخاصة فيهم ، متوافيا مع سماته التي صاحبت مواقفه كلها في القصة ، مشفقا أن يقابل أباه بعد الموثق الذي آتاه إياه . إلا أن يأذن له أبوه أو يحكم له الله - :

" فلما استيأسوا منه خلصوا نجيا ، قال كبيرهم : ألم تعلموا أن أباكم قد أخذ عليكم موثقا من الله ، ومن قبل ما فرطتم في يوسف ؟ فلن أبرح الأرض حتى يأذن لي أبي ، أو يحكم الله لي وهو خير الحاكمين . ارجعوا إلى أبيكم فقولوا : يا أبانا إن ابنك سرق ! وما شهدنا إلا بما علمنا ، وما كنا للغيب حافظين . واسأل القرية التي كنا فيها والعير التي أقبلنا فيها ، وإنا لصادقون . قال : بل سولت لكم أنفسكم أمرا ، فصبر جميل ، عسى الله أن يأتيني بهم جميعا إنه هو العليم الحكيم . وتولى عنهم وقال : يا أسفا على يوسف ! وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم . قالوا : تالله تفتأ تذكر يوسف حتى تكون حرضا أو تكون من الهالكين ! قال : إنما أشكو بثي وحزني إلى الله ، وأعلم من الله ما لا تعلمون . يا بني اذهبوا

فتحسسوا من يوسف وأخيه ، ولا تيأسوا من روح الله . إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون .. "

وفي آخر مواقف المحنة الطويلة للشيخ المبتلي نجد ذات الملامح وذات الواقعية . وهو يشم ريح يوسف في قميصه ، ويواجه غيظ بنيه وتبكيتهم فلا يشك في صدق ظنه بربه : " ولما فصلت العير قال أبوهم : إني لأجد ريح يوسف ، لولا أن تفندون . قالوا : تالله إنك لفي ضلالك القديم . فلما أن جاء البشير ألقاه على وجهه فارتد بصيرا . قال : ألم أقل لكم : إني أعلم من الله ما لا تعلمون ؟ قالوا : يا أبانا استغفر لنا ذنوبنا إنا كنا خاطئين . قال : سوف استغفر لكم ربي ، إنه هو الغفور الرحيم "

إنها الشخصية الموحدة الخصائص والملامح ، الواقعية المشاعر والتصرفات ، الممثلة لكل واقعية ذاتها وظروفها وبيئتها بلا تزوير ولا نقص ولا تحريف !.

* سيد قطب .

## ... وابيضت عيناه من الحزن

كم كانت تشدني الآيات الكريمة في سورة يوسف عليه السلام . وأشعر بالألم لما عاناه وتحمله من قسوة الإخوة وما ترتب عليها من عظيم الابتلاءات ، وصبره ، وتحمله ، وثباته ، ولطف الله وحفظه له . ثم أنتقل بمشاعري إلى أبيه يعقوب عليه السلام وما تحمله من آلام وابتلاءات على إثر فقد ابنه الحبيب يوسف ، وإحساسه بحقيقة ما فعله أبناؤه في أخيهم . وصبره وثباته ويقينه بالله الدائم فكان يقول لمن حوله : "إني أعلم من الله ما لا تعلمون" . ولم ينقطع رجاؤه في الله سبحانه . ويشتد حزنه ، حتى يبلغ الأمر " وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم " وتشدني هذه الآية الكريمة . عندما يذكر سبحانه أسباب ما أصاب عيني يعقوب عليه السلام . "الحزن - وهو كظيم"

أحسست في هذه الآية الكريمة رسالة لنا للتدبر والتفكير فيما يسببه الحزن من آثار على جسم الإنسان . ثم يتبعه بعد ذلك في أواخر الآيات . بما يفعله الفرح بجسم الإنسان ، عندما ارتد إليه بصره بإلقاء قميص يوسف عليه السلام على وجهه.

كثرت التساؤلات في ذهني . هل يفرز في الجسم مادة عند الحزن تسبب العمى ؟ هل تفرز مادة عند الفرح الشديد تسبب ارتداد البصر ؟ ، وما هي الآثار التي تتركها المشاعر والأحاسيس على

الجسم ؟ وهل هناك بحوث في هذا الشأن ؟ وهل توصلت إلى نتائج تؤدي إلى تصنيع أدوية تعالج الحالات؟

سألت بعض الإخوة الأطباء في ذلك . ومرت الأيام وما زالت التساؤلات .

راودتني فكرة إلقاء السؤال على البرنامج الحديث للذكاء الاصطناعي **ChatGPT4o** فكان ما يلي:

سؤال:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته . يقول الله سبحانه في القرآن الكريم عن سيدنا يعقوب عليه السلام "وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم" هل هناك بحث حول الآثار النفسية من الحزن وغيره وآثاره على البصر .

الإجابة :

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.

نعم، توجد أبحاث علمية تشير إلى أن الحزن الشديد والضغوط النفسية قد يكون لها تأثير على صحة العين والبصر.

في السياق القرآني، تشير الآية الكريمة "وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ" "سورة يوسف: **84**" إلى أن الحزن الشديد الذي عاناه سيدنا يعقوب عليه السلام أثر على عينيه، مما أدى إلى ابيضاضهما، وهو ما فُسر في كثير من التفاسير بأنه أصيب بالعمى أو ضعف شديد في البصر نتيجة الحزن.

من الناحية الطبية:

**1-** الإجهاد النفسي والبصري:

الإجهاد النفسي الشديد قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط العين **"Glaucoma"** أو تفاقم حالات موجودة مسبقاً مثل اعتلال الشبكية -السكري، مما قد يؤدي إلى ضعف أو فقدان البصر.

**2-** الاعتلال العصبي البصري:

بعض الدراسات الطبية تشير إلى أن الضغوط النفسية قد تسبب تلفًا في العصب البصري بسبب تأثيرها على تدفق الدم إلى العين.

متلازمة الجفاف العيني:

**3-** الحزن والبكاء لفترات طويلة يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في تركيب الدموع أو وظائف الغدد الدمعية، مما قد يزيد من خطر الإصابة بجفاف العين.

ابيضاض العين **"Cataract"**:

تفسير "ابيضاض العين" في القصة القرآنية قد يشير إلى الإصابة بالمياه البيضاء **"Cataract"** التي قد تكون مرتبطة بالإجهاد النفسي أو عوامل جسدية أخرى.

دراسات علمية ذات صلة:

هناك أبحاث تؤكد وجود علاقة بين الإجهاد المزمن وتطور مشاكل صحية جسدية، بما في ذلك

أمراض العين.

الدراسات النفسية تشير إلى أن الضغوط النفسية تؤثر على الجهاز العصبي اللاإرادي، مما يمكن أن يؤثر على الدورة الدموية الدقيقة في الأنسجة الحساسة مثل الشبكية.

استنتاج:

الآية الكريمة تنبهنا إلى أثر الحزن العميق ليس فقط على النفس، بل على الجسد أيضًا، بما في ذلك صحة العين والبصر. وهذا ينسجم مع ما تؤكده الأبحاث الطبية الحديثة بأن الصحة النفسية والجسدية مترابطتان.

إن كنت مهتمًا بتفاصيل الأبحاث الطبية المتعلقة بهذا الموضوع، يمكنني مساعدتك في البحث عنها.

سؤال :

أكرمكم الله تعالى . بقية سؤالي:أنه عندما أرسل سيدنا يوسف قميصه مع البشير فألقاه البشير على وجه سيدنا يعقوب فارتد بصيرا . فهل شدة الفرح تزيل من العين ما فعله الحزن . أي أن هناك مواد تفرز من الجسم تسبب هذا التأثير

الإجابة :

أكرمك الله وأسعدك. هذا سؤال عميق يحمل بُعدًا قرآنيًا وروحيًا وكذلك طبيًا يمكن مناقشته من زوايا متعددة.

في قصة سيدنا يعقوب عليه السلام، جاء في القرآن الكريم:

"اذْهَبُوا بِقَمِيصِي هَٰذَا فَأَلْقُوهُ عَلَىٰ وَجْهِ أَبِي يَأْتِ بَصِيرًا" "سورة يوسف: **93**"، وبعد ذلك: "فَلَمَّا أَنْ جَاءَ الْبَشِيرُ أَلْقَاهُ عَلَىٰ وَجْهِهِ فَارْتَدَّ بَصِيرًا" "سورة يوسف: **96**".

هذا الحدث يعكس تحولًا جذريًا، من حالة فقدان البصر بسبب الحزن الشديد إلى استعادة البصر. تفسير ذلك يجمع بين الجوانب الروحية والطبية:

**1-** من الناحية الروحية:

البركة والتأثير الإلهي:

القصة تدل على معجزة مرتبطة بقميص سيدنا يوسف الذي حمل أثره وبركته، بأمر الله تعالى. وهذا التأثير خارج نطاق الأسباب الطبيعية، حيث تدخل القدرة الإلهية المباشرة.

شدة الفرح:

انتقال سيدنا يعقوب من حالة الحزن الشديد إلى الفرح العظيم بسماع خبر يوسف ورؤيته لاحقًا كان له تأثير نفسي وروحي عميق. القرآن الكريم يُظهر أن هذا التحول النفسي كان مرتبطًا باستعادة البصر.

**2-** من الناحية الطبية والنفسية:

الحالة التي مر بها سيدنا يعقوب يمكن تفسيرها طبيًا على النحو التالي:

الحزن وتأثيره على البصر:

الحزن الشديد قد يسبب حالة تعرف بـ"العمى

الهستيري "**Hysterical Blindness**" أو ضعف البصر النفسي، حيث لا يوجد تلف عضوي في العين، ولكن الحالة النفسية تؤثر على الإبصار.

الفرح كعامل شفاء:

الفرح يؤدي إلى إفراز مواد كيميائية مثل الإندورفين "**Endorphins**" والدوبامين "**Dopamine**" والأوكسيتوسين "**Oxytocin**"، وهي هرمونات مرتبطة بالسعادة. هذه المواد قد تُحسن الدورة الدموية والجهاز العصبي، مما يُعيد الوظائف الطبيعية للجسم.

تأثير الجهاز العصبي:

الفرح يخفف من التوتر ويُحسن تدفق الدم إلى الشبكية والأعصاب البصرية، مما قد يُساعد على استعادة البصر إذا كان الفقدان نفسيًا أو بسبب خلل مؤقت.

الخصائص الفيزيولوجية المحتملة للقميص:

إذا كان القميص يحمل رائحة يوسف "كما ورد: "إني لأجد ريح يوسف""، فإن الرائحة قد تكون مرتبطة بعامل نفسي وبيولوجي أعاد النشاط للجهاز العصبي البصري.

الخلاصة:

من منظور علمي وروحي، يمكن القول إن شدة الفرح الناتجة عن سماع خبر يوسف واستعادة الأمل ربما كانت محفزًا قويًا لاستعادة البصر. من

الناحية الروحية، هذا الحدث كان معجزة بقدرة الله، ومن الناحية النفسية، الفرح قد يزيل التأثيرات السلبية للحزن على الجسم، بما في ذلك البصر.

إذا كنت مهتمًا بالتعمق في الجانب الطبي أو النفسي المتعلق بالموضوع، يمكنني البحث أكثر حول الأبحاث المرتبطة بذلك.

سؤال :

ردكم جميل وشامل ومفيد أشكركم شكرا جزيلا. وليتكم تدلونني على هذه البحوث حول هذا الموضوع أو إرسالها لي

الإجابة :

تُظهر الدراسات العلمية أن الحالة النفسية، سواء كانت حزنًا أو فرحًا، تؤثر بشكل ملحوظ على صحة العين والبصر.

تأثير الحزن والإجهاد النفسي على البصر:

أظهرت دراسة أجريت في معهد علم النفس الطبي بجامعة ماغديبورغ بألمانيا أن الإجهاد النفسي المستمر قد يؤدي إلى فقدان تدريجي للبصر. يرتبط ذلك بارتفاع مستويات هرمون الكورتيزول، الذي يؤثر سلبًا على صحة العين والدماغ، ويسبب خللاً في الجهاز العصبي اللاإرادي والأوعية الدموية. لذلك، يُنصح بتخفيف حدة الضغط والإجهاد النفسي عبر تقنيات الاسترخاء والتأمل كإجراء وقائي لفقدان الرؤية.

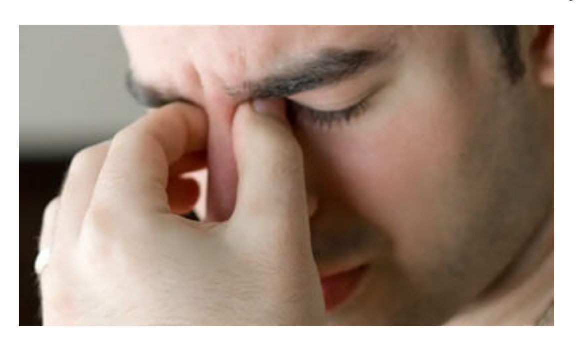
وقام البرنامج مشكورا بإرسال بعض البحوث لي حول هذا الموضوع ، إن شاء الله نتطرق إليها في الفصول القادمة .

وإليكم بعض الأبحاث والدراسات والمقالات حول هذا الموضوع .

## * الإجهاد النفسي قد يؤدي إلى فقدان البصر

دراسة ألمانية :

أظهرت نتائج دراسة ألمانية وجود آثار خطيرة للإجهاد النفسي والقلق على صحة العين والدماغ، إذ قد يؤدي الإجهاد المستمر إلى فقدان البصر تدريجياً. فما هي الطرق المناسبة للوقاية من هذا الخطر؟



أظهرت دراسة أجريت في معهد علم النفس الطبي في جامعة ماغديبرغ بألمانيا، تحت إشراف البروفسور بيرنهارد سابيل، وجود علاقة وثيقة تربط بين الإجهاد النفسي المستمر وفقدان الرؤية مع مرور الوقت. ونشرت نتائج هذه الدراسة في مجلة "**EPMA Journal** " العلمية".

تستند الدراسة الحديثة على عدة دراسات سابقة،

من بينها دراسة ترجع للعصور القديمة، ففي كتاب باللغة السنسكريتية بعنوان **"SUSRUTA SAMHITA"**، يرجع تاريخه كما يعتقد لـ **1300** قبل الميلاد، قام جراح هندي يدعى "سوسروتا"- مارس الطب الهندي القديم التقليدي- بسرد **18** سبباً مختلفاً لفقدان الرؤية منها: الإجهاد النفسي والعاطفي، وعادات النوم الخاطئة كالنوم خلال النهار والسهر، البكاء المستمر، والغضب المفرط، وغير ذلك.

تمكن الباحثون من خلال تلك الدراسات ومن بينها أبحاث سريرية، من التأكد من وجود علاقة بين الضغط النفسي وفقدان البصر، ، موضحين أن الإجهاد ليس مجرد نتيجة أو عامل خطر ثانوي فحسب، بل أحد الأسباب الرئيسية لفقدان البصر التدريجي الناتج عن أمراض معينة في العين مثل الغلوكوما "المياه الزرقاء"، والاعتلال العصبي البصري، والتنكس البقعي المرتبط بالتقدم في العمر **"AMD"**، واعتلال الشبكية السكري، والتهاب الشبكية الصباغي **"RP"**، وغلوكوما الزاوية المفتوحة **"POAG"**، الذي يعتبر السبب الرئيسي للعمى لا رجعة فيه مع انتشار من المتوقع أن ينمو من **64.3** مليون بحسب إحصاءات عام **"2013"**، إلى **76.0** مليون "أي أكثر من ضعف مرض الزهايمر" في عام **2020** "مليون في عام **2040 111.8**".

الحد من الإجهاد

وقال البروفيسور سابيل إن الإجهاد المستمر

وارتفاع مستويات هرمون الكورتيزول المرتفعة يؤثران سلباً على صحة العين والدماغ، ويسببان خللاً في الجهاز العصبي اللاإرادي والأوعية الدموية، إذ أن التوتر يزيد من مستويات هرمون الكورتيزول في الجسم، وبالتالي تؤثر هذه المستويات المرتفعة على المدى الطويل على العين والدماغ.

لذلك يوصي البرفيسور سابيل بالتخفيف من حدة الضغط والإجهاد النفسي عبر استخدام تقنيات الحد من الإجهاد والاسترخاء مثل التدريب الذاتي أو العلاج النفسي أو التأمل، ليس فقط كمكمل علاجي لفقدان البصر، بل أيضاً كإجراء وقائي محتمل لتقدم فقدان الرؤية. علاوة على ذلك، يجب على الأطباء المعالجين أن يبذلوا قصارى جهدهم للتعبير عن موقف إيجابي والتفاؤل، وتزويد مرضاهم بالمعلومات حول أهمية الحد من الإجهاد والتخفيف من قلقلهم. وقال البروفيسور سابيل: "يجب أن يكون الحد من الإجهاد هدفاً مكملاً للمعالجة، لما قد تقدمه من فرص جديدة لتحسين الرؤية في أمراض مثل الغلوكوما أو تلف العصب البصري".

*** https://tinyurl.com/4u9j88ux**

## * الحالة النفسية للإنسان تؤثر بشدة على العينين

كتبت مروة محمود إلياس

عندما يتعرض الشخص لحالة من الحزن الشديد سرعان ما يتغير وجهه وتنطفئ نظرته، وهذا الوصف ليس مجازيا، بل له تفسير علمى.

قال الدكتور محمد سعيد أخصائى أمراض العيون، إن العين تتأثر كثيرا عندما تشعر بالألم النفسى.

وأوضح "العين يتغير شكلها بمجرد الشعور بالحزن أو الأسى، وهو ما يجعل شكل الوجه والعينين يتغير بشدة عند الإصابة بحالة اكتئاب، وما لا يعيه الكثيرون أن الحالة النفسية تؤثر تأثيرا عميقا على الجسم، وعلى العينين بشكل خاص، فهى تعمل على تغير "الميتابوليزم" الخاصة بالعين، فى إطار تغير النظام الصحى الكامل للجسم".

واستطرد د.محمد "وقد تعانى العينين بمجرد الشعور بالحزن من ظهور لون داكن حولها فى الحال، وهو ما يسمى بالهالات السوداء، وسرعان ما يشعر المريض بدخول عينيه إلى الداخل، كما تجف العينين ويشعر بصعوبة فى إغلاقها وفتحها بسهولة، ومن أشهر الأعراض أيضا أن تحدث رجفة

أو رعشة فى جفن العين السفلى أو العلوى، وقد يعانى من دموع مستمرة تنهمر من العينين، أو قد تطرأ الأعراض إلى الشعور بالألم الشديد، أو الوجع المبرح أو الحرقان الملحوظ داخل العينين".

***  https://tinyurl.com/yn9z34jw**

## * هل تؤثر الضغوط النفسية على صحة العين؟

كتب – مصطفى عريشة:

يعاني كثيرون من الضغوط النفسية والتوتر العصبي الناتج عن المشكلات الحياتية ولا يعلمون أن ذلك يؤثر على صحة العين.

قال الدكتور طارق مأمون، أستاذ طب وجراحة العيون بكلية طب جامعة عين شمس، إن الضغوط النفسية تضر بصحة العين لكنه أكد أن هذا الضرر لا يشكل خطرا كبيرا.

وأضاف أستاذ طب وجراحة العيون، أن التوتر العصبي يسبب بعض التغيرات التي تطرأ على العين، ومنها الإصابة باحتقان بسيط في الملتحمة المعروف ببياض العين، كما أن التوتر العصبي يؤدي إلى تحدق العين.

وأكد مأمون، أن التوتر والضغط العصبي لا يؤدي للإصابة بمرض خطير للعين مثل انفصال الشبكية أو المياه البيضاء وغيرها من الأمراض.

وأشار أستاذ طب وجراحة العيون
أعراض الضغوط النفسية والعصبية على العين، وهي:

§ ظهور الهالات السوداء بسبب الاحتقان أسفل العين

- رعشة في العين
- حرقان في العين
- إرهاق العين
- ارتفاع ضغط العين
- احتقان ملتحمة العين

*** https://tinyurl.com/mr27hft6**

* دراسة تربط تراجع البصر بالتوتر كيف؟

دراسة نشرت نتائجها في مجلة **Aging Cell**

أشارت دراسة حديثة إلى أن التوتر المستمر يمكن أن يجعل بصرك أسوأ بمرور الوقت، وذلك بسبب شيخوخة الخلايا في العين، مما يؤدي إلى تلفها بشكل أسرع.

كل خلايا الإنسان تتقدم في العمر، والخلايا الموجودة في العين ليست استثناء، لكن الشيخوخة وموت الخلايا العقدية الشبكية في العين يعد عاملا رئيسيا للإصابة بمرض الزرق.

والزرق، أو "المياه الزرقاء" مرض يصيب العين ويدمّر العصب البصري الذي ينقل معلومات الرؤية إلى الدماغ.

وغالبا ما ينتج تلف العصب البصري عن ارتفاع الضغط في العين.

التوتر النفسي، مثل ارتفاع الضغط في العين، يجبر أنسجة الشبكية على المرور عبر التغيرات اللاجينية والنسخية المشابهة لتلك الناتجة عن الشيخوخة الطبيعية

وقال مؤلفو الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة **Aging Cell** أن التوتر المتكرر لفترات، أجبر

أنسجة العين على تسريع عملية الشيخوخة.

ووفق مؤلفة الدراسة، دوروتا سكوفرونسكا كرافشيك، الأستاذة المساعدة في علم الفيزياء والفيزياء الحيوية وطب العيون وهيئة التدريس في مركز أبحاث الرؤية الانتقالية في جامعة كاليفورنيا: "تشير التغيرات اللاجينية التي لاحظناها إلى أن التبدلات على مستوى الكروماتين "مزيج من الحمض النووي والبروتينات التي تشكل محتويات نواة خلية" يتم اكتسابها بطريقة تراكمية، بعد عدة مواقف من التوتر. وهذا يوفر لنا فرصة للوقاية من فقدان البصر، حيث يتم التعرف على المرض مبكرا".

وأضافت كرافشيك: "نواصل العمل لفهم آلية التغيرات المتراكمة في الشيخوخة من أجل إيجاد أهداف محتملة للعلاجات. نختبر أيضا طرقا مختلفة لمنع عملية الشيخوخة المتسارعة الناتجة عن التوتر".

جدير بالذكر أن الجمعية الألمانية لأمراض العيون كانت قد حذرت في دراسة سابقة من أن التوتر العصبي -سواء في العمل أو الحياة الشخصية- قد يؤذي العين ويصيبها بما يعرف بـ"اعتلال الشبكية النضحي المركزي"، والذي تتمثل أعراضه في ظهور بقعة رمادية اللون بمجال البصر وتشوش رؤية الأشياء، إلى جانب صعوبة القراءة واضطراب في إدراك الألوان، بسبب تراكم سائل تحت مركز الشبكية.

* https://tinyurl.com/mwyyyzmm

# خبراء يحذّرون من عواقب الضغوط النفسية على الرؤية
*

## التوتر المزمن يهدّد البصر.. من رفة العين حتى العمى

طالب اختصاصيون في طب العيون بزيادة الوعي بالنسبة للعلاقة بين مستويات التوتر النفسي ومشكلات الرؤية المستمرة، مشيرين إلى أنه عندما يشعر الأفراد بالقلق أو الخوف، يطلق الجسم هرمونات معينة يمكن أن تؤثر في الدماغ والعينين.

ورغم أن العديد من الأعراض ذات تأثير خفيف في الرؤية، ومن ضمنها عدم وضوح الرؤية، وجفاف العين، والإحساس برفة العين، إلا أن خبراء مستشفى مورفيلدز دبي للعيون يحذرون من عواقب أكثر خطورة في حال استمرار حالة التوتر، إذ يمكن أن يسبب اعتلال الشبكية المصلي المركزي والعمى الهستيري، وهو متلازمة يمكن أن تؤدي إلى فقدان الرؤية.

وغالباً ما يساء فهم العلاقة بين التوتر وضعف البصر، وهذا بدوره قد يزيد من احتمال حدوث حالات خطيرة يمكن علاجها في مرحلة مبكرة.

### آثار خطيرة

قال استشاري طب وجراحة العيون الاختصاصي في القرنية وجراحة الانكسار بمستشفى مورفيلدز دبي للعيون، الدكتور ميغيل مورسيلو: "يتعرض كثيرون منا للتوتر في الحياة اليومية، إلى أن نصل إلى الحد الذي يُعتبر فيه الإحساس بالتوتر من الأمور الطبيعية بالنسبة لنا، لكن الآثار المترتبة على الرؤية يمكن أن تكون خطرة، وغالباً ما يتجاهلها الأطباء، ورغم أن أعراض الإجهاد خفيفة في الغالب، فمن الممكن أن تؤدي إلى مشكلات كبيرة في حال سمح لها بالاستمرار".

وأضاف: "يتحتم على أطباء العيون توفير العلاج لأي مشكلة حقيقية في العين، بغض النظر عن نوع الاختبار المطلوب، لكن أحياناً يكون الإجهاد المزمن والمستمر هو السبب، وفي بعض الحالات، تجب إحالة المريض إلى طبيب نفسي لبحث الصحة الذهنية لدى المريض، وندعو إلى زيادة الوعي بهذه المسألة بين أفراد المجتمع بشكل عام والأطباء".

وعندما يقع الشخص تحت الضغط، فإن الاستجابة الطبيعية للجسم تتمثل في إنتاج الكورتيزول، الذي بدوره يؤثر في الجهاز العصبي الودي، ما يتسبب في فقدان وظيفة الأوعية الدموية أو حدوث التشنج الوعائي أو مشكلات بعمل الدماغ أو الالتهاب. ولأن العين والدماغ يتمتعان بحساسية عالية تجاه التغيرات الوعائية، فإن أي خلل يمكن أن يؤثر في وظيفتيهما الطبيعيتين. كما يزداد الأدرينالين أيضاً عند التعرض للتوتر النفسي، وهذا ما قد يؤدي إلى زيادة ضغط العين

وعدم وضوح الرؤية.

جفاف

وفقاً لاختصاصيين في طب العيون، فإن التوتر المزمن قد يسبب جفاف العين. وتتسبب هرمونات التوتر في زيادة تدفق الدم في مناطق الجسم مثل العضلات والقلب. ونتيجة لذلك يكون إنتاج الدموع محدوداً، وقد تظهر أعراض جفاف العين، خصوصاً إذا بقي المريض أمام الشاشات لفترة طويلة من الزمن.

ورفة العين تعد من الأمور الشائعة لدى مرضى التوتر، وتكون هذه الانقباضات غير الإرادية للألياف العضلية حول العين متقطعة خلال اليوم، وعادة ما تختفي بعد أيام قليلة. من ناحيته، قال استشاري طب العيون وجراحة الشبكية المدير الطبي لمستشفيات مورفيلدز للعيون في الإمارات، الدكتور عمار صفر: "يعد اعتلال الشبكية المصلي المركزي حالة تؤثر في الأفراد الأصغر سناً من الذين يعانون مستويات عالية من التوتر، وتتسبب هذه الحالة في حدوث عدم وضوح، وتشوّه الرؤية المركزية، بسبب تراكم السوائل تحت الشبكية المركزية، هذا أمر شائع بالنسبة للمحترفين الشباب الذين يتعرضون لفترات مرهقة للغاية، ولحسن الحظ فإن هذه المشكلة تُحل من تلقاء نفسها لدى معظم الناس". وفي الحالات القصوى، قد تحدث حالة العمى الهستيري، التي قد تؤدي إلى فقدان شديد للرؤية، لاسيما انخفاض الرؤية القريبة والبعيدة، وانخفاض الرؤية الثنائية بالعينين

واللابؤرية المدية. وفي هذه الحالات، لا يتم تحسين الرؤية باستخدام العدسات التصحيحية.

---

فحص كامل

عندما يؤدي التوتر المزمن إلى تعارض نفسي، تظهر الأعراض الجسدية بشكل شائع، ومن ضمنها ضعف البصر، أو المجال البصري المقيد، في إحدى العينين أو كلتيهما. وينصح هؤلاء الأشخاص بإجراء كشف بصري كامل، يتضمن اختبارات مختلفة لاستبعاد الحالات البدنية، بالإضافة إلى الحصول على العلاج النفسي.

غالباً ما يساء فهم العلاقة بين التوتر وضعف البصر، ما يزيد من احتمال حدوث حالات خطيرة.

خبراء يحذرون من عواقب أكثر خطورة في حال استمرار حالة التوتر.

عمار صفر:

"اعتلال الشبكية حالة تؤثر في الأفراد الأصغر سناً من الذين يعانون مستويات عالية من التوتر".

ميغيل مورسيلو:

"يتعرض كثيرون منا للتوتر في الحياة اليومية، إلى أن نصل إلى الحد الذي يُعتبر فيه الإحساس بالتوتر من الأمور الطبيعية".

**https://tinyurl.com/nu32ss9x ***

* يؤثر الضغط النفسي على حركة العين واتساع الحدقة

العين نافذة الروح والقلب، حتى لو كنت لا تعلم شيئا عن قراءة الوجه، فيمكنك بنظرة سريعة الى عين شخص ما اكتشاف الكثير عن حالته المزاجية "سعيد، حزين، غاضب.."، وفي قراءة الوجه يمكنك أن تعرف ما إذا كان الشخص يتعرض لضغط أو خلل نفسي أو عصبي أو أنه متزن ومستقر على الصعيد النفسي والعصبي من خلال النظر الى عينيه.

ففي الوضع الطبيعي، تكون حدقة العين في المنتصف تماما بين الجفنين العلوي والسفلي؛ حيث إن بياض العين يظهر جانبي الحدقة فقط ولا يظهر فوقها أو أسفل منها، وهي دلالة على الصحة العقلية والاستقرار النفسي.
وإذا تعرض الشخص الى بعض من الضغوط النفسية "الغضب، الضيق، القلق الشديد، الخوف، محاولة الكذب وتغيير الحقائق.."، فإن بياض العين يبدأ تدريجيا بالظهور أسفل حدقة العين بشكل مؤقت بما أن المؤثر النفسي والعصبي قائم؛ حيث تبدو حدقة العين وكأنها تطفو الى الأعلى، وهو أمر طبيعي بما أن الشخص متعرض للضغط النفسي، وقد تجدها في عين واحدة دون الأخرى،

فلو كان البياض موجوداً تحت حدقة العين اليمنى فقط، فهذا الشخص يتعرض للضغط النفسي في حياته العملية فقط، ولو وجد البياض تحت الحدقة اليسري فقط، فهذا الشخص يتعرض للضغط النفسي في حياته الشخصية فقط.
ولكن غير الطبيعي أن يظل هذا البياض ظاهراً باستمرار أو لفترات طويلة تحت حدقتي العين، فهذا يدل على وجود خلل أو اضطراب مستمر في الجهاز العصبي أو خلل في مشاعر وعواطف هذا الشخص ما قد يؤثر على تفكيره وقراراته، وهذه السمة تجدها واضحة في الأشخاص الذين تعرضوا لكارثة أو مشكلة طويلة الأمد "أثناء الحروب، أو بعد الدمار الناتج عن إعصار أو زلزال، أو عند طفل لديه مشاكل أسرية كبيرة ومستمرة".
وإذا زاد الضغط النفسي أكثر، فقد يبدأ الجفن العلوي بالضغط على حدقة العين من أعلى ويخفي جزءاً منها، وهذا يدل على أن الشخص يخفي أو يكتم شيئا ما غير الذي يظهره، وقد تختلف نظرته للأمور عما يراه العالم من حوله، فما يؤمن به أو ما يعتقده هو أكثر وضوحاً في عقله من كل الذي حوله ويركز عليه أكثر من كل الذي حوله، وقد يكون على حافة الانفجار أو على حافة استخدام العنف إذا ما ظهرت عليه علامات الغضب الشديد واستمر الضغط النفسي عليه، هذه السمة تجدها واضحة لدى مدمني المخدرات وغير الأسوياء نفسياً من المجرمين.
فإذا ظهر بياض العين فوق الحدقة، فهذا يدل على تعرض الشخص للضغط النفسي مع استعداده ليكون عدوانياً وعنيفاً وقاسياً أيضاً، كأنه مستعد

ليخوض قتالا أو معركة بمنتهى العنف والعدائية. أما إذا ظهر بياض العين حول الحدقة في جميع الاتجاهات، فهذا يدل على انفصال عقل الشخص عن وعيه وإدراكه بالعالم من حوله، فهو في هذا الوقت يكون غير واع بأفعاله وقراراته، وهو أمر خطير ويدل على أن هذا الشخص ربما قد تعرض لصدمة نفسية قوية جداً وتحت تأثير هذه الصدمة يمكنه أن يفعل أي شيء "أن يؤذي أو يخرب أو يدمر" وهو غير مدرك بالمرة، ولكي تستطيع أن تميز وجود البياض تحت حدقة العين فيجب أن تنظر للشخص في مستوى نظره من الأمام، فلو كنت تنظر اليه أعلى من مستوى نظره فدائما ستجد البياض ظاهراً لأنه ينظر اليك من مستوى منخفض.

الدكتور إياد عبد العزيز الرياحي
استشاري طب وجراحة العيون/ المدير الطبي لمركز العيون الدولي

**https://tinyurl.com/w6sxm9td ***

# الحالة النفسية للإنسان تؤثر بشدة على العينين

عندما يتعرض الشخص لحالة من الحزن الشديد سرعان ما يتغير وجهه وتنطفئ نظرته، وهذا الوصف ليس مجازيا، بل له تفسير علمى ..

قال الدكتور محمد سعيد أخصائى أمراض العيون، إن العين تتأثر كثيرا عندما تشعر بالألم النفسى.

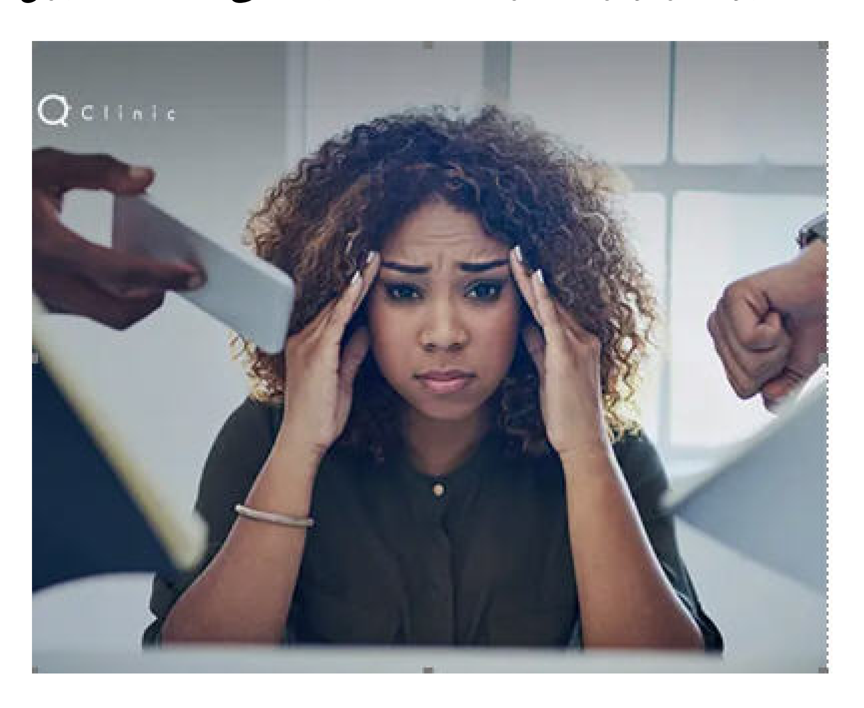
وأوضح "العين يتغير شكلها بمجرد الشعور بالحزن أو الأسى، وهو ما يجعل شكل الوجه والعينين يتغير بشدة عند الإصابة بحالة اكتئاب، وما لا يعيه الكثيرون أن الحالة النفسية تؤثر تأثيرا عميقا على الجسم، وعلى العينين بشكل خاص، فهى تعمل على تغير "الميتابوليزم" الخاصة بالعين، فى إطار تغير النظام الصحى الكامل للجسم".

واستطرد د.محمد "وقد تعانى العينين بمجرد الشعور بالحزن من ظهور لون داكن حولها فى الحال، وهو ما يسمى بالهالات السوداء، وسرعان ما يشعر المريض بدخول عينيه إلى الداخل، كما تجف العينين ويشعر بصعوبة فى إغلاقها وفتحها بسهولة، ومن أشهر الأعراض أيضا أن تحدث رجفة أو رعشة فى جفن العين السفلى أو العلوى، وقد يعانى من دموع مستمرة تنهمر من العينين، أو قد

تطرأ الأعراض إلى الشعور بالألم الشديد، أو الوجع المبرح أو الحرقان الملحوظ داخل العينين

* https://tinyurl.com/yn9z34jw

## * تأثير التوتر والضغوطات النفسية على صحة العيون




العيون، كما هي حساسة ومعقدة، تتأثر بشكل كبير بالعوامل النفسية مثل التوتر والضغوطات النفسية. على الرغم من أن العلاقة بين العقل والجسم قد تبدو معقدة، إلا أنها تؤثر بشكل كبير على صحة العيون. في هذه المقالة، سنستكشف تأثير التوتر والضغوطات النفسية على صحة العيون، وكيفية التعامل معها بشكل فعال للحفاظ على رؤية صحية وواضحة.

### تأثير التوتر على العيون:

عندما يكون الشخص متوترًا أو يعاني من ضغوطات نفسية، يمكن أن ينعكس ذلك على حالة

عينيه.

بعض الآثار الشائعة للتوتر على العيون تشمل:

توتر العضلات العينية:

قد يؤدي التوتر إلى تشنج عضلات العين، مما يسبب توترًا زائدًا على العين ويمكن أن يتسبب في تشوش الرؤية.

جفاف العين:

قد يؤثر التوتر على إنتاج الدموع وتوزيعها بشكل صحيح، مما يؤدي إلى الشعور بالجفاف والاحتقان في العينين.

تصاعد حالات الصداع النصفي:

يمكن للتوتر والضغوطات النفسية أن تزيد من تركيز الصداع النصفي، الذي قد يؤثر على الرؤية ويسبب آلامًا إضافية.

زيادة الضغط داخل العين:

يمكن أن يؤدي التوتر المستمر إلى زيادة ضغط السائل داخل العين، مما يزيد من مخاطر الإصابة بحالات مثل الجلوكوما.

كيفية التعامل مع التوتر للحفاظ على صحة العيون:

ممارسة تقنيات الاسترخاء:

من خلال التمارين التنفسية العميقة والتأمل واليوغا، يمكن للأفراد تقليل التوتر وتهدئة العيون.

### التأكد من الراحة البصرية:

يجب أن يأخذ الأفراد استراحات منتظمة خلال الأنشطة التي تتطلب التركيز البصري المكثف، مثل العمل على الكمبيوتر.

### الحفاظ على روتين صحي:

يتضمن ذلك الحصول على قسط كافٍ من النوم، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتناول الغذاء الصحي، كل هذه العوامل تساهم في تقليل التوتر والحفاظ على صحة العيون.

### البحث عن الدعم النفسي:

في بعض الحالات، قد يكون من الضروري البحث عن المساعدة من الأصدقاء أو المحترفين في التأهيل النفسي لمواجهة التحديات النفسية والتخفيف من التوتر.

### ختامًا:

تؤكد الدراسات على العلاقة الوثيقة بين العقل والجسم، وكيف يمكن أن يؤثر التوتر والضغوطات النفسية على صحة العيون. باتباع أساليب الاسترخاء والتأكد من الراحة البصرية، يمكن للأفراد تقليل التأثيرات السلبية للتوتر على العيون والحفاظ على رؤية صحية وواضحة في الأمد الطويل

**https://tinyurl.com/3nes3v3v  ***

* كيف يؤثر التوتر على صحة عينيك وما طرق الوقاية؟



أصبح التوتر جزءًا من حياتنا اليومية، ولا يقتصر تأثير التوتر والقلق والاكتئاب على الصحة النفسية فحسب؛ بل يمكن أن يمتد تأثيرها إلى جوانب مختلفة من صحتنا، بما في ذلك شيء أساسي مثل الرؤية، والعلاقة بين الصحة النفسية والرؤية هي علاقة معقدة، حيث يمكن أن يؤثر كل منهما على الآخر ويتأثر به، بحسب موقع "تايمز أوف إنديا".

يمكن أن تظهر مشاكل الصحة النفسية  في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك العينين عندما يؤثر التوتر على العقل، فإنه يمكن أن يؤدي إلى تغيرات جسدية في الجسم، مما يؤثر على تدفق الدم، وتوتر العضلات، وحتى أداء العينين.

كيف يؤثر التوتر على صحة عينيك؟

## جفاف العيون

يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى انخفاض إنتاج الدموع، مما يسبب جفاف العين وتهيجها. ويعتقد أن العلاقة بين الإجهاد وجفاف العين تتم بواسطة الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي يتحكم في إنتاج الدموع. يمكن أن يؤدي الضغط المتزايد إلى تعطيل توازن هذا النظام، مما يؤدي إلى عدم كفاية إنتاج الدموع والشعور بعدم الراحة.

## رؤية ضبابية

يمكن أن يؤدي التوتر العضلي الناجم عن الإجهاد إلى تغييرات في طريقة تركيز العينين. وهذا يمكن أن يؤدي إلى رؤية ضبابية مؤقتة وصعوبة في الحفاظ على رؤية واضحة، خاصة خلال فترات التوتر الشديد.

## ارتعاش العين

يمكن أيضًا ربط تشنجات العين المزعجة والمطولة التي تبدو وكأنها تظهر من العدم بالإجهاد.

يؤدي الإجهاد إلى تحفيز نبضات عصبية يمكن أن تتسبب في انقباض العضلات حول العينين بشكل لا إرادي، مما يؤدي إلى تشنجات. ولا ينبغي تجاهل ارتعاش العين لأكثر من أسبوعين.

## قلة التفاعل الاجتماعي ربما تكون السبب

في حين أن التوتر يمكن أن يؤثر على الرؤية، فإن العلاقة تعمل في كلا الاتجاهين. يمكن أن تساهم مشاكل الرؤية أيضًا في التوتر والقلق والاكتئاب. يمكن أن تؤدي مشاكل الرؤية إلى تدني نوعية الحياة. يمكن أن يؤدي العيش مع اضطرابات العين إلى تفاقم مشاعر الإحباط والعجز، مما يساهم في الاضطراب العقلي.

يمكن أن تؤدي مشاكل الرؤية أيضًا في بعض الأحيان إلى الانسحاب من التفاعلات الاجتماعية. الخوف من عدم القدرة على رؤية الأشياء بوضوح أو الحرج من ارتداء النظارات يمكن أن يعزل الناس عن دوائرهم الاجتماعية، مما يساهم في الشعور بالوحدة والاكتئاب.

كيفية إدارة التوتر من أجل رؤية صحية

إن فهم إمكانية الارتباط بين التوتر وصحة العين هو الخطوة الأولى نحو إدارة التأثير. يمكن للشخص التعامل مع المواقف العصيبة من خلال الانخراط في تقنيات مثل التنفس العميق أو التأمل أو اليوجا.

إلى جانب ذلك، يعد إجراء فحوصات منتظمة للعين طريقة رائعة لاكتشاف أي مشكلة في العين في مرحلة مبكرة وبدء العلاج كما هو مطلوب.

يعد اختيار نمط حياة صحي أمرًا مهمًا للصحة العامة للفرد.

في البداية، قد يعني هذا الحفاظ على نظام غذائي متوازن، والبقاء رطبًا، والتحقق من جودة النوم علاوة على ذلك، فإن الحد من الوقت الذي يقضيه الشخص أمام الشاشة وأخذ فترات راحة منتظمة إذا كان عمله يتطلب استخدام الشاشة لفترة طويلة يعد ممارسة صحية يجب غرسها.

*** https://tinyurl.com/2k97p4vd**

# تأثير المعلومات العاطفية من العيون على التعاطف مع الألم *

خلاصة

ترتبط تعبيرات الوجه ارتباطًا وثيقًا بالتعاطف، الذي يلعب دورًا مهمًا أثناء التواصل الاجتماعي.

منطقة العين فعالة في نقل تعبيرات الوجه، وخاصة مشاعر الخوف والحزن. علاوة على ذلك، ثبت أن المحفزات دون الواعية يمكن أن تؤثر على السلوك البشري.

يهدف هذا البحث إلى استكشاف تأثير المشاعر الحزينة والخائفة والمحايدة دون الواعية التي تنقلها منطقة العين على تعاطف المشاهد مع الألم باستخدام إمكانات مرتبطة بالحدث .

"ERP" استخدمت التجربة نموذجًا تمهيديًا عاطفيًا يتكون من :

أساسي: معلومات منطقة العين المحايدة والخافتة والخوف" **2 ×** "الهدف: صور مؤلمة وغير مؤلمة" داخل الموضوع. طُلب من المشاركين الحكم على ما إذا كان الهدف في حالة ألم أم لا. أظهرت النتائج أن حافز العين الحزينة دون الواعية أثار سعة **P2** أكبر من حافز العين الخائف دون الواعي عند تقييم الألم. بالنسبة **"LPC**،المكون **P3** والمكون الإيجابي المتأخر "

كانت السعة التي أثارتها الصور المؤلمة أكبر من السعة التي أثارتها الصور غير المؤلمة. أظهرت النتائج السلوكية أن الأشخاص تفاعلوا مع الأهداف التي تصور الألم بشكل أبطأ بعد تحضير المشاعر الحزينة. علاوة على ذلك، تنبأت **PD**التصنيفات الذاتية للضيق الشخصي "" "أحد الأبعاد في النسخة الصينية من مقياس مؤشر التفاعل بين الأشخاص" بتأثير الألم في الاستجابات العصبية التعاطفية في نافذة الوقت **N1** و **N2**. أظهرت الدراسة الحالية أن المشاعر اللا واعية للعين أثرت على تعاطف المشاهد مع الألم. بالمقارنة مع حافز العين الخائفة اللاواعي، كان لحافز العين الحزينة اللاواعي تأثير أكبر على التعاطف مع الألم. كان المستوى الإدراكي للألم أعمق في مرحلة المعالجة الخاضعة للرقابة المتأخرة.

ويمكنكم متابعة البحث ونتائجه من خلال الرابط أدناه .

***  https://tinyurl.com/5yy87fba**

## * إجهاد العين

### نظرة عامة

إجهاد العين هو حالة مَرَضية شائعة تحدث عند تعرض العينين للإرهاق نتيجة الاستخدام المفرط، مثل القيادة لمسافات طويلة أو التحديق في شاشات الكمبيوتر والأجهزة الرقمية الأخرى.

وقد يكون إجهاد العين مزعجًا. لكنه عادة لا يكون خطيرًا، وتختفي الأعراض بمجرد أن تريح عينيك أو تتخذ خطوات أخرى لتقليل الشعور بألم العين. وفي بعض الأحيان، يمكن أن تكون أعراض إجهاد العين حالة مَرضية كامنة في العينين تحتاج إلى علاج.

### الأعراض

تشمل أعراض إجهاد العين:

- التهاب العين أو الشعور بألم أو حُرقة أو حكة بها
- العين الدامعة أو الجافة
- ضبابية الرؤية أو ازدواجها
- الصداع
- التهاب الرقبة أو الكتفين أو الظهر
- زيادة الحساسية للضوء، التي تُسمى رهاب الضوء
- صعوبة التركيز

الشعور بعدم القدرة على إبقاء العينين مفتوحتين

متى تزور الطبيب

ينبغي زيارة طبيب العيون إذا لم تخفف تدابير الرعاية الذاتية إجهاد عينيك.

الأسباب

تتضمن الأسباب الشائعة التي تؤدي إلى إجهاد العين ما يلي:

النظر إلى شاشات الأجهزة الرقمية

القراءة بلا توقّف مؤقت لإراحة العين

القيادة لمسافاتٍ طويلة أو مُمارسة الأنشِطة الأخرى التي تتطلب التركيز لوقت طويل

التعرُّض للضوء الساطع أو التوهُّج

إجهاد العين عند محاولة الرؤية في الإضاءة الخافِتة للغاية

وجود مشكلة أساسية بالعين، مثل جفاف العين أو إبصار لم يُصحَّح، ويُعرف باسم الخطأ الانكِساري

التعرض للضغط أو الإرهاق

التعرُّض للهواء الجافِّ المتحرك من مروحة أو نظام تدفئة أو جهاز تكييف

استخدام الكمبيوتر والأجهزة الرقمية

استخدام أجهزة الكمبيوتر وغيرها من الأجهزة الرقمية الأخرى لمدد طويلة أحد الأسباب الأكثر شيوعًا التي تُسبب إجهاد العين. وتُطلق الجمعية الأمريكية للبصريات على هذه الحالة اسم متلازمة مشاهدة الكمبيوتر. ويُطلق عليها أيضًا اسم إجهاد العين الرقمي. وتَزيد خطورة الإصابة بهذه الحالة لدى من ينظرون إلى الشاشات لمدة ساعتين أو أكثر على التوالي كل يوم.

تُسبب أجهزة الكمبيوتر إجهاد العين أكثر من قراءة المواد المطبوعة، وذلك لأن مستخدميها يفعلون عادةً ما يلي:

- الرمش بعدد مرات أقل أثناء استخدام أجهزة الكمبيوتر، والرَّمش مهم للغاية لترطيب العينين
- يَنظرون إلى الشاشات الرقمية من مسافات أو زوايا أقرب من المسافات والزوايا المثالية
- يَستخدمون الأجهزة ذات الشاشات المتوهجة أو العاكسة
- يَستخدمون أجهزة بتباين ضعيف بين النص والخلفية

في بعض الحالات، يُمكن أن تُسبب إحدى المشكلات الأساسية في العين، كعدم توازن عضلات العين أو الرؤية غير المصححة، حدوث متلازمة مشاهدة الكمبيوتر أو تؤدي إلى تفاقُمها.

ومن العوامل الأخرى التي قد تُسبب تفاقُم الحالة:

- وهَج الشاشة

وضعية الجسم غير السليمة

إعداد مكان العمل على الكمبيوتر وتكوينه

دوران الهواء، مثل الهواء الصادر من جهاز تكييف الهواء أو من مروحة قريبة

المضاعفات

لا يتسبّب إجهاد العين في عواقب وخيمة طويلة المدى، لكن يمكن أن يتفاقم ويصبح مزعجًا. يمكن أن يُجهدك ويقلّل من قدرتك على التركيز.

*** https://tinyurl.com/mndcf5en**

## * روابط مدهشة بين التوتر والعينين

بقلم رينا موكامال

تمت المراجعة بواسطة الدكتور ج. كيفن ماكينلي

نُشرت في **31** يناير **2023**

يمكن أن يؤثر التوتر على نومك وبشرتك وهضمك. ولكن هل تعلم أيضًا أنه يمكن أن يؤثر على عينيك؟

تخضع عيناك لتغيرات مثل ارتفاع ضغط العين عندما تكون متوترًا أو قلقًا، سواء لفترة قصيرة أو بشكل منتظم. غالبًا ما تكون هذه التغيرات مؤقتة ولكن من المهم معرفة كيف يمكن أن يؤثر التوتر على عينيك، خاصةً إذا كنت تعاني من الجلوكوما أو مرض سطح العين مثل جفاف العين.

إن العلاقة بين الإجهاد والعينين ليست مفهومة تمامًا، ولكن إليكم ما نعرفه: عندما نشعر بالإجهاد، يفرز جسمنا هرمونات تسمى الكورتيزول والأدرينالين. تعمل هذه الهرمونات على إعداد أجسامنا للاستجابة للتهديدات المتوقعة. قد تدرك ذلك على أنه رد فعل "القتال أو الهروب". على سبيل المثال، يتسبب الأدرينالين في اتساع حدقة العين حتى نتمكن من رؤية التهديدات المحتملة بشكل أكثر وضوحًا.

مع مرور الوقت، يمكن أن تؤدي المستويات المرتفعة من هذه الهرمونات إلى:

## ارتفاع ضغط العين

إن التغيرات الطفيفة في ضغط العين ليست بالضرورة ضارة وقد لا تلاحظها حتى. ولكن على مدى فترة طويلة من الزمن، يمكن أن تؤدي التغيرات في ضغط العين إلى إتلاف العصب البصري . وينطبق هذا بشكل خاص إذا كنت تعاني من الشكل الأكثر شيوعًا من الجلوكوما، والمعروف باسم الجلوكوما الأولية مفتوحة الزاوية . الجلوكوما هو السبب الرئيسي للعمى للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن **60** عامًا ، لذلك من المهم إجراء فحوصات منتظمة للعين مع تقدمك في العمر.

## الحساسية للضوء

عندما تشعر بالتوتر أو القلق، قد تلاحظ أن الأضواء الساطعة تؤذي عينيك أكثر من المعتاد أو تجعل الرؤية أكثر صعوبة. يُعرف هذا باسم رهاب الضوء . في حين أن هذا غالبًا ما يكون ناتجًا عن التوتر فقط، إلا أن حساسية الضوء يمكن أن تشير أحيانًا إلى حالة أكثر خطورة. أخبر طبيب العيون الخاص بك إذا كنت تعاني من هذا بشكل منتظم.

## ارتعاش العين

هل تتشنج جفونك عندما تشعر بالتوتر؟ يقول عضو الأكاديمية والمتخصص في الجلوكوما

الدكتور جيه كيفن ماكينلي إن ارتعاش العين هو رد فعل شائع إلى حد ما للتوتر ويزداد سوءًا بسبب الكافيين وقلة النوم. والخبر السار هو أن ارتعاش العين غير ضار عادةً وغالبًا ما يختفي من تلقاء نفسه.

رؤية ضبابية

يمكن أن يؤدي التوتر إلى ظهور الأشياء والأشخاص بشكل غير واضح . وقد يلاحظ الأشخاص في منتصف العمر أن القلق يزيد من تفاقم طول النظر الشيخوخي "صعوبة رؤية الأشياء عن قرب". أثناء التوتر الشديد، مثل نوبة الهلع، يمكن أن يؤدي فرط التنفس إلى عدم وضوح الرؤية بسبب اختلال توازن الأكسجين وثاني أكسيد الكربون في الجسم، كما يقول الدكتور ماكينلي.

إجهاد العين

على الرغم من أن إجهاد العين قد يكون له أسباب عديدة "بما في ذلك قضاء وقت طويل أمام الشاشة"، إلا أنه قد يحدث أيضًا بسبب التوتر والقلق. جرب قاعدة "20-20-20" لإراحة عينيك أثناء القراءة أو التحديق في الكمبيوتر: اضبط مؤقتًا لمدة 20 دقيقة لتذكيرك بتحويل نظرك إلى أشياء تبعد عنك مسافة 20 قدمًا على الأقل لمدة 20 ثانية أو أكثر.

رؤية النفق

يمكن أن يؤدي القلق الشديد إلى حجب الرؤية

الطرفية "الجانبية" مؤقتًا ويجعلك تشعر وكأنك لا تستطيع رؤية سوى الأشياء الموجودة أمامك مباشرةً. إذا استمر هذا لفترة طويلة أو حدث بشكل منتظم، أخبر طبيب العيون الخاص بك.
يمكن أن تكون الرؤية النفقية المزمنة في بعض الأحيان علامة على حالات العين الأكثر خطورة، مثل الجلوكوما في مرحلتها النهائية.

عيون جافة جدًا أو رطبة جدًا

يمكن أن يكون سبب أي من هذين التغييرين هو استجابة جسمك للتوتر. إذا كانت جفاف العين هي المشكلة، فجرب هذه النصائح.

عوامات العين

على الرغم من أن التوتر لا يسبب
ظهور العوامات ، إلا أنه قد يؤدي إلى زيادة الوعي بالبقع الصغيرة العائمة في مجال رؤيتك.

الإجهاد والجلوكوما

لا يتسبب الإجهاد في النوع الأكثر شيوعًا من الجلوكوما، المعروف باسم الجلوكوما الأولية ذات الزاوية المفتوحة أو الزاوية الواسعة. لكن الشعور بالإرهاق أو الإجهاد بشكل منتظم يمكن أن يثبط عزيمة الأشخاص عن تناول أدويتهم أو الذهاب إلى مواعيد المتابعة، كما يقول الدكتور ماكينلي.
كما يجعل من الصعب اتباع نمط حياة متوازن وصحي.

بمرور الوقت، يمكن أن تساهم تأثيرات التوتر

والقلق في تلف العصب البصري. قد تساعد التأمل الذهني والاستشارة الصحية العقلية وأشكال أخرى من تخفيف التوتر في مواجهة هذه التأثيرات وإبطاء تقدم أمراض العيون.

في أسوأ السيناريوهات، يمكن أن يؤدي التوتر إلى نوبة حادة من الجلوكوما ذات الزاوية الضيقة. الجلوكوما ذات الزاوية الضيقة هي حالة طبية طارئة تتطلب علاجًا فوريًا لمنع فقدان الرؤية. إذا أصبت فجأة بألم شديد في العين أو ضبابية الرؤية أو غثيان أو بدأت في رؤية هالات حول الأضواء، فاتصل بطبيبك على الفور.

الإجهاد وأمراض سطح العين

قد يعاني الأشخاص المصابون بجفاف العين أو أمراض سطح العين الأخرى من تفاقم الحالة عندما يتعرضون لقدر كبير من الضغط. يوضح الدكتور ماكينلي: "يمكن أن يؤدي التوتر إلى خلق حلقة مفرغة حيث يتسبب جفاف العين المتفاقم في ضائقة عاطفية، مما يؤدي إلى تفاقم جفاف العين".

ومن الجدير بالذكر أيضًا أن نوعًا من الأدوية المستخدمة عادةً لعلاج القلق، والمعروف باسم مثبطات السيروتونين الانتقائية "**SSRIs**"، يمكن أن يسبب جفاف العين كأحد الآثار الجانبية .

جرب هذه النصائح لتخفيف التوتر

إذا كنت تعاني من التوتر أو القلق وتعاني من أي من هذه التغيرات في العين بانتظام، فحدد موعدًا

لإجراء فحص شامل للعين . يمكن لطبيب العيون الخاص بك المساعدة في تخفيف أعراض العين غير المريحة وعلاج أي حالات كامنة.

ستجد عددًا لا يحصى من النصائح لتقليل التوتر والقلق عبر الإنترنت، لكن الدكتور ماكينلي يقترح الالتزام بالطرق المدعومة علميًا:

ممارسة التنفس العميق

ممارسة الرياضة بانتظام

ممارسة اليقظة الذهنية "التأمل الموجه"

حدد وقتك على وسائل التواصل الاجتماعي

تواصل مع الأصدقاء والعائلة

**https://tinyurl.com/59wnp96y ***

* دراسة الإجهاد النفسي يزيد من خطر الإصابة بالعمى

تتعرض العين لكثير من الضغوط طوال اليوم، فمن مشاهدة شاشات التلفاز أو الكمبيوتر لفترات طويلة إلى التعرض للأضواء الساطعة والأتربة. كل تلك العوامل تسبب إجهاد العين ولكن الخطر الأكبر له مصدر آخر، طبقاً لدراسة حديثة.

حذرت دراسة ألمانية حديثة من أن الإجهاد الذهني والقلق، قد يتسببان في احتمال الإصابة بفقدان البصر. وتم نشر هذه الدراسة الجديدة في مجلة **EPMA**، وهي النشرة الرسمية للرابطة الأوروبية للطب الوقائي. واستند الباحثون في هذه الدراسة التي أجريت في جامعة ماغدبورغ الألمانية، إلى تحليل شامل لمئات الأبحاث والتقارير السريرية المنشورة سابقاً، حول العلاقة بين الإجهاد وأمراض العين.

ويقول البروفيسور بيرنهارد سابيل، مدير معهد علم النفس الطبي في جامعة ماغدبورغ، في تصريح لموقع ميديكال نيوز توداي، إن هناك دليل واضح على وجود مكون نفسي جسدي لفقدان البصر. وأضاف أن الإجهاد هو سبب مهم وليس مجرد نتيجة لفقدان الرؤية التدريجي الناتج عن أمراض، مثل الجلوكوما، والاعتلال العصبي البصري، واعتلال الشبكية ومرض السكر والضمور البقعي المرتبط بالتقدم في العمر.

وأضاف البروفسور سابيل، الذي قاد فريق البحث، أن الاجهاد المستمر ومستويات هرمون "الكورتيزول" المرتفعة يؤثران تأثيراً سلبياً على العين والدماغ، ويسببان خللاً في الجهاز العصبي اللاإرادي وفي الأوعية الدموية.

ونصح الباحثون ممن أجروا الدراسة بضرورة استخدام تقنيات تخفيف الإجهاد والاسترخاء، منها على سبيل المثال "التدريب على إدارة الإجهاد والعلاج النفسى لتعلم كيفية التعامل مع الإجهاد، ليس فقط كمكمل للعلاجات التقليدية لفقدان البصر، ولكن ربما كتدابير وقائية لتقليل تطور فقدان البصر". كما نصحوا أيضا بأن يمنح الشخص نفسه الراحة والاسترخاء من وقت لآخر، وأوصوا بممارسة تمارين اليوغا والتأمل إذ أنها تساعد في التخلص من الاجهاد بعد عناء يوم عمل طويل، بحسب الموقع.

*** https://tinyurl.com/3rur8dbz**

* هل من الممكن أن تقودك صدمة نفسية لفقدان البصر؟

شبكية العين هي الطبقة الحساسة للضوء في الجزء الخلفي من العين المسئولة عن الرؤية، الدورة الدموية إلى معظم سطح شبكية العين هي في المقام الأول من خلال شريان واحد ووريد واحد، إذا تم حظر أي من الأوعية الدموية أو أحد فروعها الأصغر، فإن الدورة الدموية لشبكية العين يمكن أن تتعطل بشكل كبير يسمى انسداد

ووفقا لما ذكره تقرير **Harvard health** في حالة انسداد وعاء رئيسي، تفقد العين الرؤية غالبًا بشكل مفاجئ، إذا حدث انسداد في وعاء فرعي أصغر، فقد يكون هناك فقدان جزئي للرؤية أو لا توجد أعراض

تتمثل وظيفة الشريان الشبكي في نقل الدم الغني بالأكسجين إلى شبكية العين، عندما يحدث انسداد في الشريان الرئيسي لشبكية العين ، أو في أحد فروعه الصغيرة، تبدأ الخلايا الحساسة للضوء في شبكية العين في الاختناق تدريجياً بسبب نقص الأكسجين، ما لم يكن من الممكن استعادة الدورة الدموية الطبيعية لشبكية العين على الفور، فإن هذه الخلايا سوف تموت في غضون بضع دقائق أو ساعات اعتمادًا على مدى انسداد تدفق الدم تمامًا، هذا يمكن أن يسبب

فقدان دائم في  الرؤية.

لدى البالغين ، هناك سببان رئيسيان لأن شريان شبكية العين سيصبح مسدودًا وهى:

جلطة دموية داخل الشريان الشبكي

تتطور جلطة دموية عادة في موقع تضررت فيه بطانة الشرايين بالفعل بسبب مرض مزمن ، مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري أو تصلب الشرايين وهو مشكلة شائعة في القلب والتي تنتج رواسب الكوليسترول تسمى لويحات على طول جدران الشرايين ، مما يقلل من تدفق الدم.

جلطة دموية عائمة أو حطام في مجرى الدم

في الشريان الشبكي، يكون الصمة عادةً عبارة عن جلطة دموية صغيرة أو قطعة من اللوحة تصلب الشرايين التي تم نقلها عبر مجرى الدم من القلب أو الشريان الأبهر أو الشريان السباتي في الرقبه لهذا السبب ، غالباً ما يتم تفسير الصمة على أنها علامة تحذير من أمراض القلب والأوعية الدموية في مكان آخر، وخاصة في الشريان السباتي. نادرا ، يمكن أن تتحول أجزاء من ورم من مكان آخر في الجسم.

في كثير من الأحيان، قد يكون سبب انسداد الشريان الشبكي هو التهاب الأوعية الدموية ،والصدمات النفسية ، وأمراض الخلايا المنجلية ، واضطرابات التخثر، ووسائل منع الحمل عن طريق الفم أو الضرر الناجم عن العلاج الإشعاعي.

عموما ، انسداد الشريان الشبكي هو مشكلة غير شائعة، الأشخاص الأكثر عرضة للتأثر هم كبار السن ولديهم تاريخ من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري، في جميع الحالات تقريبًا، تتأثر عين واحدة فقط.

*** https://tinyurl.com/3jcsudrb**

## * الإجهاد العقلي كنتيجة وسبب لفقدان البصر

إن فقدان البصر بعد تلف الشبكية أو العصب البصري أو الدماغ له عواقب وخيمة في الحياة اليومية مثل مشاكل التعرف على الوجوه أو القراءة أو الحركة. ولأن فقدان البصر يعتبر غير قابل للإصلاح وغالبًا ما يكون تقدميًا، فإن المرضى يعانون من ضغوط نفسية مستمرة بسبب المخاوف أو القلق أو الخوف مع عواقب ثانوية مثل الاكتئاب والعزلة الاجتماعية. وفي حين أن الإجهاد العقلي المطول هو بوضوح
نتيجة لفقدان البصر، إلا أنه قد يؤدي أيضًا إلى تفاقم الوضع. في الواقع، يؤثر الإجهاد المستمر ومستويات الكورتيزول المرتفعة سلبًا على العين والدماغ بسبب اختلال التوازن في الجهاز العصبي اللاإرادي "الودي" واضطراب الأوعية الدموية؛ وبالتالي قد يكون الإجهاد أيضًا أحد الأسباب الرئيسية لأمراض الجهاز البصري مثل الجلوكوما واعتلال العصب البصري. على الرغم من أن الإجهاد عامل خطر معروف، إلا أن دوره السببي في تطور أو تقدم بعض اضطرابات الجهاز البصري غير موضع تقدير على نطاق واسع. تناقش هذه المراجعة للأدبيات العلاقة بين الإجهاد وأمراض العيون. نستنتج أن الإجهاد
هو نتيجة وسبب لفقدان البصر. إن هذا يخلق حلقة مفرغة من الدوامة الهابطة، حيث يؤدي

فقدان البصر الأولي إلى خلق ضغوط تؤدي بدورها إلى تسريع فقدان البصر، مما يخلق المزيد من الضغوط وما إلى ذلك. إن هذا المنظور النفسي الجسدي الجديد له العديد من الآثار المترتبة على الممارسة السريرية. أولاً، يجب التوصية بتقنيات الحد من التوتر والاسترخاء "على سبيل المثال، التأمل، والتدريب الذاتي، وتدريب إدارة التوتر، والعلاج النفسي لتعلم كيفية التأقلم" ليس فقط كمكمل للعلاجات التقليدية لفقدان البصر ولكن ربما كوسائل وقائية للحد من تقدم فقدان البصر. ثانياً، يجب على الأطباء بذل قصارى جهدهم لغرس الإيجابية والتفاؤل في مرضاهم مع تزويدهم بالمعلومات التي يحق للمرضى الحصول عليها، وخاصة فيما يتعلق بالقيمة المهمة للحد من التوتر. بهذه الطريقة، يمكن مقاطعة الحلقة المفرغة. هناك حاجة الآن إلى المزيد من الدراسات السريرية لتأكيد الدور السببي للتوتر في أمراض ضعف البصر المختلفة لتقييم فعالية العلاجات المختلفة المضادة للتوتر في منع تقدم المرض وتحسين استعادة البصر واستعادته في التجارب العشوائية كأساس لطب العيون النفسي الجسدي.

مقدمة

يُقدر عدد الأشخاص الذين يعانون من ضعف البصر في جميع أنحاء العالم بحوالي **285** مليون شخص، بما في ذلك **39** مليون شخص مصابون بالعمى " **1** ". وعلى عكس الأخطاء الانكسارية الناجمة عن أمراض القرنية أو العدسة والتي يمكن تصحيحها بوسائل بصرية أو جراحة، يُفترض على

نطاق واسع أن الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي البصري "شبكية العين، العصب البصري، الدماغ" لا رجعة فيها. إذا تم إبلاغ المرضى بمثل هذا التشخيص القاتم والتشخيص السيئ، فإنهم عادة ما يعانون من القلق والخوف من العمى. وهذا يخلق عبئًا نفسيًا مزدوجًا؛ فهم لا يعانون فقط من صعوبات تثير الخوف في الحياة اليومية مع القراءة أو التوجيه أو الحركة، ولكن التشخيص السلبي عادة ما يكون له تأثير عاطفي شديد، مما يؤدي إلى القلق والخوف والاكتئاب والعزلة الاجتماعية " **2** ". وبالتالي، فإن فقدان البصر والاستجابات العاطفية يسيران جنبًا إلى جنب. وما لم يتم استشارة هؤلاء المرضى بشكل صحيح، فإن ذلك يؤدي إلى عبء نفسي اجتماعي واجتماعي اقتصادي طويل الأمد.

في البداية، يبدو من الواضح أن فقدان البصر والعمى يؤديان إلى ضغوط نفسية، أي أن الإجهاد هو نتيجة أو نتيجة للمرض. ولكن كما سنناقش الآن، قد يكون الإجهاد في الواقع أيضًا عاملًا سببيًا ، أي أنه يساهم في ظهور وتطور فقدان البصر. ومع ذلك، لم يتم النظر في سببية الإجهاد بشكل منهجي على الرغم من أهميتها في علم وظائف الأعضاء المرضية لبعض أمراض "العين" التي تؤثر على الجهاز العصبي. لذلك فإن الهدف من هذه المراجعة هو تلخيص الأدبيات بهدف فك تشابك العلاقة بين فقدان البصر والعوامل النفسية سواء في البحث أو في السياق السريري من وجهة نظر شاملة. الافتراض

الأساسي هو أن إدارة الإجهاد يمكن أن تساعد في تنشيط الرؤية المتبقية واستعادتها **" 3 "**، وتعزيز الأساليب الحالية لمنع المزيد من فقدان البصر وتعزيز جهود إعادة التأهيل مثل تدريب الرؤية **" 5 4 "** أو تحفيز تيار الدماغ **" 6-9 "**.

الإجهاد وفقدان البصر

تعود فكرة أن الضائقة العقلية هي
أحد الأسباب الرئيسية لفقدان البصر إلى العصور القديمة. في كتاب سنسكريتي بعنوان "سوسروتا سامهيتا"، يُعتقد أنه كُتب في وقت مبكر يعود إلى عام **1.300** قبل الميلاد **" 10 "**، أي منذ أكثر من **3000** عام، قام جراح هندي مشهور يُدعى سوسروتا، يمارس الطب الهندي التقليدي القديم للأيورفيدا، بإدراج **18** سببًا مختلفًا لفقدان البصر "انظر الفصل الأول عن "أساسيات أمراض العيون" مع مقتطف موضح في الشكل **1 "**. ومن بينها، تم إدراج ستة "أسباب" أو علامات للإجهاد الجسدي أو العاطفي: عادات النوم غير السليمة مثل النوم أثناء النهار، والاستيقاظ في الليل، وما إلى ذلك **"SWAPNA VIPARYAASCHA"**؛ البكاء المستمر **"PRASAKTA SAMRODHANA"**؛ الغضب المفرط **"KOPA"**؛ الحزن **"SHOKA"**؛ معاناة الإجهاد - الألم والإرهاق البدني والعقلي **"KLESHA"**؛ وقمع الدموع **"BHASHPA GRAHATH"**.

ضعف البصر والتوتر والدماغ

تُسمى الأحداث الحياتية الصعبة وأي منبهات

أخرى تؤدي إلى التوتر "مسببات التوتر". وهي جزء من حياتنا اليومية. ومع ذلك، فإن الطريقة التي يتفاعل بها الجسم والعقل مع أي مسبب توتر معين تعتمد على تفسير الدماغ ورد فعل الجسم تجاهه. يحدد تقييم الدماغ ما إذا كانت استجابة الإجهاد الفسيولوجية قد أثارت تأثيرًا على الجسم، وإذا كان الأمر كذلك، فكيف يتسبب الإجهاد في حدوث فقدان البصر.

أمراض العيون هي أيضًا أمراض دماغية ووعائية "متخفية"

نظرًا لأن الشبكية والعين امتدادان للدماغ " **16** "، فقد يكون من المعقول أن تكون أمراض "طب العيون" في الواقع أيضًا أمراض "دماغية" متخفية، وكلاهما يعتمد على الجهاز الوعائي. على سبيل المثال، الجلوكوما هو اضطراب عصبي تنكسي في العين والدماغ يتميز بتلف تدريجي لكل من رأس العصب البصري ومراكز الدماغ البصرية المختلفة " **19 - 16** " وكذلك تلك التي تتحكم في العواطف "اللوزة" " **20** ". نظرًا لأن الإجهاد والتجارب العاطفية تؤثر على العين والدماغ والجهاز الوعائي من خلال اختلال التوازن اللاإرادي و/أو إطلاق هرمون الإجهاد مما يؤدي إلى مشاكل في التروية، ونظرًا لأن الدوائر العصبية المشاركة في الرؤية والعاطفة لها تداخل وظيفي وفسيولوجي، فقد يكون للإجهاد تأثير مباشر على الرؤية أيضًا.

بناءً على فرضية الملاحظات التمهيدية أعلاه،

نقترح أن اختلال التنظيم الوعائي هو آلية رئيسية لتطور الجلوكوما ذات التوتر الطبيعي **"NTG" " 23 - 21 "**. يمكن القول إنه قد يكون ناتجًا عن هرمونات التوتر المنتشرة في الجهاز الوعائي، والتي - بدورها - يتم التحكم فيها من خلال الإدراك الدماغي والاستجابة العاطفية للعوامل المسببة للتوتر. تؤثر هرمونات التوتر على النغمة الوعائية، وخاصة في العصب البصري وحوله وبالتالي تضعف التنظيم الذاتي للأوعية الدموية. لذلك من المعقول أن تحدد الاستجابة العاطفية الفردية للمريض للعوامل المسببة للتوتر ما إذا كان الدماغ يحفز إطلاق هرمونات التوتر أم لا. في هذه الحالة، تساهم العوامل النفسية في تطور الجلوكوما ذات التوتر الطبيعي. في حين أن مثل هذه الحالة الهرمونية الفسيولوجية قد تكون حالة ضرورية، إلا أنها ليست سببًا كافيًا لأن ليس كل من يعاني من التوتر العاطفي ينتهي به الأمر بالجلوكوما. لذلك، يجب أن تكون هناك عوامل أخرى تكمن وراء الصورة الإثيوبية المرضية لإحداث فرق فيما إذا كان الشخص المجهد يصاب بالجلوكوما ذات التوتر الطبيعي أم لا. قد تتراوح هذه العوامل من الاستعداد الوراثي، والتحسس للإجهاد، إلى اضطراب نظام مقاومة الإجهاد. وكما سنناقش أدناه، قد تساهم هذه العوامل في أمراض الخلايا البطانية للأوعية الدموية في العين. بعبارة أخرى، يمكننا أن ننظر إلى الدماغ والتجارب الفردية للمريض كنقطة بداية لتطور مرض الجلوكوما، ومن المفترض مشاكل الرؤية الأخرى أيضًا "الحالات الوراثية / المرضية هي الدرجة

الثانية في السلم". لا ينبغي اعتبار أي من العاملين وحده كافياً للتسبب في **NTG**، بل هو التأثير المشترك لكليهما. يمكن وصف ذلك من خلال سلسلة الأحداث السببية التالية والتي تختلف قليلاً عن الجلوكوما عالية

يمكنكم متابعة البحث ومعرفة نتائجه من خلال الرابط أدناه

*** https://tinyurl.com/y9um4sjx**

## * أمراض عضوية تنتج عن الضغط العصبي

النصائح بتجنب الضغط العصبي مسألة غير منطقية مع استحالة تجنب التوتر والضغط في الحياة اليومية، لذا ينصح الخبراء بتعامل سليم مع حالات الضغط العصبي لأن استمرارها يتسبب في مشاكل صحية خطيرة

يتعرض الإنسان في حياته اليومية أحيانا إلى ضغوط تؤثر سلبا على سلامته البدنية والنفسية وتختلف أشكالها وحدتها لكن معظمها ناجم عن الضغوط الحياتية. ويطور الجسم آلية للتعامل مع الضغط العصبي عن طريق تخصيص طاقة معينة في الجسم لمواجهته أو لتفاديه. وتكمن مشكلة الضغط العصبي في امتداده لفترات طويلة تصعب معه عودة الجسم إلى مرحلة الهدوء الطبيعي مما يتسبب في مشكلات صحية مختلفة.

ويؤدي استمرار الضغط العصبي إلى ضعف جهاز المناعة الأمر الذي يجعل جسم الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالأمراض بحسب ما أفاده تقرير أعدته جامعة بيلفيلد الألمانية عن مخاطر الضغط العصبي وتداعياته. ويشير التقرير إلى أن البعض يميل إلى التدخين أو الإكثار من الأكل وقلة الحركة عند التوتر أو التعرض لضغط عصبي. كلها عادات قد تساعد على التخفيف من حدة التوتر والقلق .

كما رصد الخبراء تراجعا في كفاءة عمل المخ نتيجة الضغط العصبي علاوة على ارتفاع في ضغط الدم وزيادة في مخاطر الإصابة بالسكتات. ويعتبر القلب من أكثر الأعضاء تأثرا بالضغط العصبي، ما يزيد من مخاطر أمراض الدورة الدموية وقد ينتهي بالسكتات. ويتسبب استمرار حالات الضغط العصبي في ألم الرأس والظهر.

تأثيرات على الشكل الخارجي

ويتأثر الجهاز الهضمي بأكمله بسبب الضغط العصبي الذي قد يتسبب في الإصابة بالإسهال أو الإمساك وأحيانا حرقة المعدة علاوة على آلام القولون. ويؤثر الضغط العصبي أيضا على الأيض وبالتالي يزيد من مخاطر الإصابة بالسكري فضلا عن دوره في ظهور حبوب الوجه أو الإصابة بالإكزيما ويؤدي في غالب الأحيان إلى تساقط الشعر.

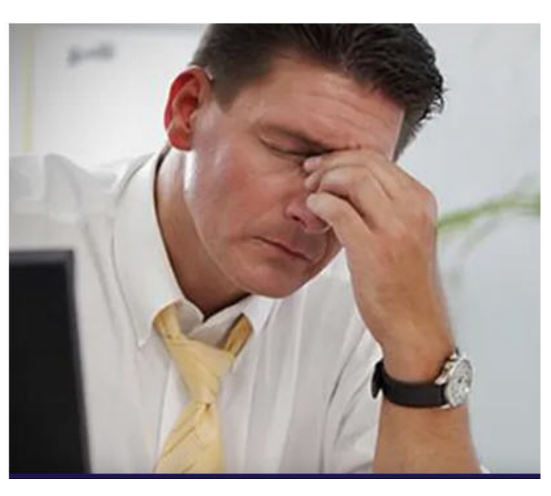
ويعتبر هورمون الكورتيزول المعروف بهورمون الضغط العصبي، من أهم أسباب تراكم الدهون في منطقة البطن. ويزيد الضغط العصبي من خطورة زيادة الوزن، خاصة وأن حالات التوتر والضغط العصبي مرتبطة لدى البعض بالإكثار من الطعام. ونظرا لصعوبة تجنب الضغط العصبي، فمن المهم التعامل السليم مع هذا الضغط حتى لا تستمر حالات التوتر لفترات طويلة. كما ينصح الخبراء بالاستراحة أثناء العمل أو المذاكرة علاوة على الإكثار من الخروج للهواء الطلق. وتعتبر تدريبات "اليوغا" من أهم وسائل تجاوز الضغط العصبي

فيما ينصح خبراء الصحة باتباع أسلوب حياة صحي مع الحفاظ على التغذية السليمة بما يعزز مناعة الجسم .

*** https://tinyurl.com/2vtreuzu**

## * الإجهاد يقلص حجم المخ

دراسة أمريكية حديثة



أفادت دراسة طبية أميركية حديثة أن الأشخاص الذين يعانون من مستويات مرتفعة من هرمون الإجهاد "الكورتيزول" أكثر عرضة لضعف الذاكرة وانخفاض حجم المخ في منتصف العمر.

وأجرى الدراسة باحثون بجامعات تكساس وهارفارد وبوسطن وكاليفورنيا بالتعاون مع المعهد الوطني للقلب والرئة والدم، ونشرت في دورية علم الأعصاب **"Neurology"**.

وراقب الباحثون **2231** مشاركا من الذكور والإناث، متوسط أعمارهم **48** عاما، وخضع المشاركون لقياس مستويات الكورتيزول في الدم،

بالإضافة إلى التصوير بأشعة الرنين المغناطيسي لقياس حجم الدماغ، واختبارات لتقييم الأداء المعرفي والذاكرة.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين كانت لديهم مستويات مرتفعة من هرمون "الكورتيزول" كانوا أكثر عرضة لضعف الذاكرة وتراجع المهام المعرفية الأخرى، بالإضافة لانخفاض حجم الدماغ، مقارنة بأقرانهم الذين لديهم مستويات منخفضة من هرمون "الكورتيزول".

من جهته قال الدكتور جاستن أتشوفو تشيجوي، قائد فريق البحث بكلية الطب
جامعة هارفارد "يؤثر الكورتيزول على وظائف عديدة بالجسم، لذا من المهم إجراء تحقيق كامل في الكيفية التي قد تؤثر بها مستويات
هذا الهرمون العالية على الدماغ".

وأضاف "نعتقد أن دراستنا هي أول بحث كبير يستكشف أخطار ارتفاع مستويات الكورتيزول لدى الأشخاص في منتصف العمر على الذاكرة، وحجم الدماغ، بالإضافة إلى تأثيراته السلبية على مهارات التفكير".

كما أشار إلى أنه "من المهم أن يتبع الأشخاص الذين لديهم مستويات مرتفعة من الكورتيزول طرق تقلل من الإجهاد، مثل الحصول على قسط كافٍ من النوم والانخراط في تمارين رياضية معتدلة بانتظام".

*** https://tinyurl.com/4b2btjr3**

* الإجهاد النفسي قد يقود إلى العمى

دراسة طبية ألمانية حديثة

حذرت دراسة طبية ألمانية حديثة من أن الإجهاد النفسي المستمر قد يقود إلى فقدان البصر.

وأجرى الدراسة باحثون في معهد علم النفس الطبي بجامعة ماغديبورغ في ألمانيا ونشرت في دورية "إي بي إم أي" **"EPMA Journal"** العلمية.

ولكشف العلاقة بين الإجهاد وفقدان البصر استند الباحثون إلى تحليل شامل لمئات الأبحاث والتقارير السريرية المنشورة سابقا عن العلاقة بين الإجهاد وأمراض العين.

وقال قائد فريق البحث البروفيسور بيرنهارد سابيل إن هناك دليلا واضحا على وجود مكون نفسي جسدي لفقدان البصر، حيث إن الإجهاد هو سبب مهم وليس مجرد نتيجة لفقدان الرؤية التدريجي الناتج عن أمراض
مثل الغلوكوما والاعتلال العصبي البصري واعتلال الشبكية السكري والتنكس البقعي المرتبطة بالتقدم في العمر.

وأضاف البروفيسور سابيل أن الإجهاد المستمر ومستويات هرمون الكورتيزول المرتفعة يؤثران تأثيرا سلبيا على العين والدماغ، ويسببان خللا في

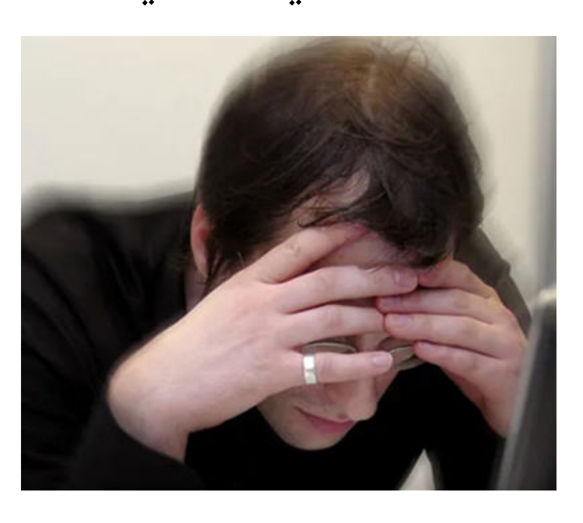
الجهاز العصبي اللاإرادي والأوعية الدموية.

وأشار إلى أن كلا من العين والدماغ يتورطان في فقدان البصر، وهذا أمر مثير للدهشة إلى حد كبير بالنظر إلى أن العديد من المرضى يشككون في أن الإجهاد الذهني قد ساهم بفقدان البصر.

وعن سبل الحد من الإجهاد نصح سابيل بتقليل الإجهاد والبحث عن طريق وسائل الاسترخاء مثل التأمل والتدريب على التحفيز الذاتي والتدريب على إدارة الإجهاد والعلاج النفسي كإجراءات وقائية للحد من فقدان البصر.

*** https://tinyurl.com/2fzjafxm**

* التوتر العصبي قد يؤذي العين



حذرت الجمعية الألمانية لأمراض العيون من أن التوتر العصبي -سواء في العمل أو الحياة الشخصية- قد يؤذي العين ويصيبها مثلا بما يعرف بـ"اعتلال الشبكية النضحي المركزي".

وأضافت الجمعية أن سبب الإصابة بهذا المرض لا يزال غير معروف على وجه الدقة، وإنما سجلت الفحوصات وجود نسبة عالية من هرمون التوتر "الكورتيزول" في الدم لدى المصابين به, ويرجح الأطباء أيضا أن الإصابة بهذا المرض ترجع إلى عوامل وراثية أو إلى العدوى بجرثومة المعدة "هيليكوباكتر بيلوري".

وأشارت الجمعية إلى أن الرجال دون الخمسين يمثلون الفئة الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض، ولا سيما الرجال الذين يتمتعون بشخصية

ديناميكية ولديهم طموح كبير ولا يتحلون بالصبر, لذا يعرف هذا المرض أيضا بـ"داء المدراء".

وتتمثل أعراض هذا المرض في ظهور بقعة رمادية اللون في مجال البصر وتشوش رؤية الأشياء، إلى جانب صعوبة القراءة واضطراب في إدراك الألوان، وذلك بسبب تراكم سائل تحت مركز الشبكية.

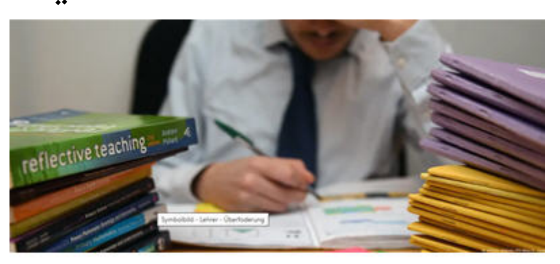
لذا شددت الجمعية الألمانية على ضرورة استشارة طبيب عيون فور ملاحظة هذه الأعراض، مشيرة إلى أنه عادة ما تزول هذه الأعراض بعد مرور ثلاثة إلى ستة أشهر، وفي كثير من الحالات تزول من تلقاء نفسها, وفي حال حدوث انتكاسات بشكل متكرر يمكن حينئذ الخضوع للعلاج بالليزر.

**https://tinyurl.com/mpvkzpuz ***

* الضغط النفسي يؤثر سلبيا على اتخاذ القرارات

دراسة صادرة عن معهد "ماساتشوستش للتكنولوجيا

وراء كل قرار تكمن مسؤولية يجب تحمل نتائجها، بيد أن اتخاذ هذا القرار قد تؤثر فيه أيضا عدة عوامل على غرار الضغط النفسي. دراسة حديثة توصلت إلى نتائج جديدة في هذا الصدد. وقدمت إجابات مبنية على تجربة علمية. فما هي يا ترى؟.




المرور بتجربة عاطفية طويلة وصعبة والإجهاد وقلة النوم بالإضافة إلى الخوف مما ستحمله الأيام والشهور القادمة من أحداث، علاوة على قضاء ساعات متواصلة من العمل الدؤوب من أجل تحقيق أهداف مسطرة هي ربما من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالإرهاق، الذي يؤثر بدوره على طريقة عيش البعض ويدفعهم إلى اتخاذ قرارات سيئة وحتى غير مفهومة في بعض الأوقات.

في هذا الصدد، توصلت دراسة حديثة إلى أن

الضغط النفسي قد يؤثر على دماغ الإنسان ويُصعب من مهمة اتخاذه لقرارات عقلانية، وفق ما أشار إليه موقع "نيوز ويك" الأمريكي نقلا عن دراسة صادرة عن معهد "ماساتشوستش للتكنولوجيا".

وأوضحت الدراسة أنها تعطي نظرة معمقة عن تأثيرات الاضطرابات العصبية على البشر، الذين يعانون من الإدمان والاكتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة النفسية، ويعيشون حالة من الاندفاعية ويعانون أحيانا من صعوبة في اتخاذ قرارات عقلانية، مضيفة أن اتخاذ بعض القرارات يتأثر بشكل مثير بالضغط النفسي المزمن.

واعتمدت النتائج على دراسة أجريت على مجموعة من الفئران تم منحها خيارين، يتمثل الأول في الذهاب عبر متاهة مزودة بضوء معتدل وفي نهايتها يتواجد حليب شوكولاتة مخفف. في حين وضع الباحثون أمام الفئران بديلا أخرا هو الذهاب عبر متاهة أخرى تتوفر على أضواء شديدة ومزعجة وفي نهايتها هناك حليب شوكولاتة مركز. ولاحظ الخبراء أنه كلما كان حليب الشوكولاتة مركزا أكثر، كلما كانت الفئران سعيدة، وذلك رغم تضحيتها بالمرور في متاهة مزعجة.

وفي نفس السياق، أشارت الدراسة إلى أن الباحثين تمكنوا من تغيير السلوك الاندفاعي لدى الفئران من خلال التلاعب بدوائر خاصة في قشرة الفص الجبهي من الدماغ، مضيفين أنه في حالة

التلاعب بهذه الدوائر لدى البشر الذين يعانون من اضطرابات دماغية، فقد يكون لذلك تأثيرات علاجية.

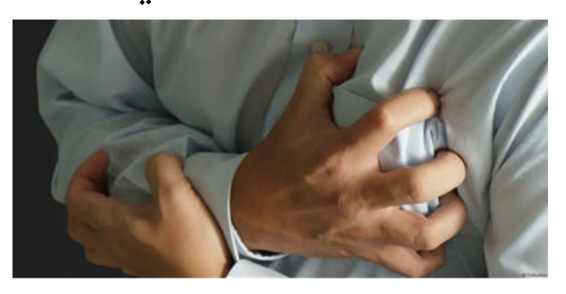
وقالت المشرفة على الدراسة، آن غرايبيل، من معهد "مساتشوستش للتكنولوجيا"، إن " شيئا واحدا مثيرا للاهتمام هو أننا وجدنا دائرة من الخلايا العصبية في المخطط الذي يمكن ان نتلاعب به لعكس آثار الضغط النفسي على هذا النوع من اتخاذ القرارات" وأضافت حسب ما نقل عنها موقع " ميت نيوز": " بالنسبة لنا هذا شيء واعد  لكننا ندرك أنه حتى الآن هذه التجارب أجريت فقط على الفئران

*** https://tinyurl.com/fck3hz7z**

# اجتماع الإجهاد الجسدي والعاطفي يسبب نوبات القلب

دراسة طبية كندية

يلجا البعض إلى الأعمال البدنية المرهقة أو الانغماس في العمل من أجل التخلص من الإجهاد النفسي أو العاطفي، إلا أن دراسة حديثة حذرت من أن اجتماع الإرهاق الجسدي والقلق النفسي خطير جدا على الصحة، وقد يؤدي إلى نوبة قلبية



خلصت دراسة جديدة إلى أنه يمكن لكل من الإجهاد الجسدي أو القلق العاطفي الشديد أن يكون سببا في الإصابة بنوبة قلبية وأن الخطر قد يزداد إذا اجتمع العاملان معا. وقال أندرو سميث كبير الباحثين في الدراسة وهو من معهد أبحاث الصحة السكانية التابع لجامعة مكماستر بكندا "دراستنا هي أكبر دراسة تستكشف هذا الأمر، وبخلاف الدراسات السابقة فإننا جمعنا بين أشخاص من دول وعرقيات مختلفة كثيرة." وأضاف أن الارتباط بين العاملين والإصابة بنوبة قلبية كان مماثلا في كل الحالات.

وحلل الباحثون بيانات أكثر من **12** ألف حالة إصابة بنوبة قلبية للمرة الأولى في **52** دولة. وبعد النوبة القلبية سأل الباحثون المشاركين عما إذا كانوا قد بذلوا جهدا جسديا كبيرا أو شعروا بالغضب أو الاضطراب العاطفي في الساعة التي سبقت النوبة وفي ساعة الإصابة بالنوبة نفسها في اليوم السابق لها .

وقال **14** بالمئة تقريبا من المشاركين إنهم بذلوا جهدا جسديا كبيرا، كما ذكر **14** بالمئة أنهم كانوا غاضبين أو قلقين عاطفيا خلال الساعة التي سبقت إصابتهم بالنوبة. وأفادت الدراسة التي نشرتها دورية "سيركوليشين" بأن الغضب أو الإجهاد الجسدي يؤديان إلى تزايد خطر الإصابة بالنوبة القلبية بمقدار الضعف تقريبا، وأنه إذا اجتمع العاملان معا فإن الخطر يرتفع إلى ثلاثة أمثاله.

وقال سميث لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني إن الباحثين لم يقدموا للمشاركين في الدراسة تعريفا واضحا لكلمة "قلق" أو "إجهاد"، وتركوا لهم تحديد ذلك.

من جهته أكد باري جيكوبس وهو طبيب نفسي ومتحدث باسم جمعية القلب الأمريكية ولم يشارك في الدراسة إنه يمكن للجميع الاستفادة من كظم الغيظ، وإنه عندما يكون المرء غاضبا فإن إجهاد نفسه جسديا قد لا يكون فكرة جيدة.

# قوّة الفكاهة والضحك وأثر ذلك على الجسد

دراسات تستنتج وتثبت أن المهرّج الطبي لديه تأثير حقيقي يمكن رؤيته على حياة الناس.

إن الفكاهة والضحك لهما تأثير إيجابي في حياة الإنسان وعلى نفسيته. فبغض النظر عن العمر، يمكن لأي إنسان أن يواجه في حياته مواقف يستحضر فيها لحظات من القلق والخوف واليأس. فمثلاً، قد يكون هذا الإنسان رضيعاً في المستشفى على وشك أن يخضع لعملية جراحية، أو قد يكون مراهق يعيش أسوأ كوابيسه في مركز لإعادة التأهيل يكافح من أجل البقاء قوياً بعد إخباره بأنه قد لا يسير مرةً أخرى لتعرضه لحادث سيارة، وقد يكون هذا الإنسان شخص مسن يشعر بالوحدة والانعزال عن الآخرين.

ولكن، هناك إمكانية غمر بعض من البهجة ومشاعر السعادة في حياة هؤلاء الأشخاص بمشاركتهم الابتسامة أو بعض من نوتات الموسيقى. هذا ما يقوم به مهرجو الأنوف الحمراء الطبيين أثناء زياراتهم للمرضى من خلال تفهّمهم اللحظات التي يمرّ بها المرضى، وإظهار الاهتمام لهم، ونشر روح ايجابية تدعمهم في المحن التي يواجهوها.



لماذا المهرّج؟

إن وجود المهرّج يساهم بشكل كبير في تمكين وتقوية الأفراد لتحدي المواقف الصعبة التي يمرّون بها. يُمكن للفرد أن يتصادق بسهولة مع المهرّج؛ فالمهرّج عبارة عن شخصية تحملُ فيها قلباً طيّباً وعاطفيا. يواجه المهرّج العديد من التحديات الشخصية والعاطفية. ولكن؛ تكمن قوة المهرّج الطبي الحقيقية في قدرته على التعامل مع مفهوم "الفشل" بنجاح، وتحويله إلى انتصارات.

من خلال تحويل نقاط الضعف إلى نقاط قوة يوفر التهريج في الرعاية الصحية أدوات للمساعدة في حل المشكلات والتأقلم وتقبل الآخرين- كلها عوامل نحتاجها من أجل تمكين الناس ومساعدتهم في تخطي الظروف التي يمرون فيها

المهرّجون والأبحاث العلمية

يدعم عمل مؤسسة الأنوف الحمراء الدّولية أدلّة علمية قوية حيث أن هناك الكثير من التجارب والدراسات التي تستنتج وتثبت أن المهرّج الطبي لديه تأثير حقيقي يمكن رؤيته على حياة الناس.

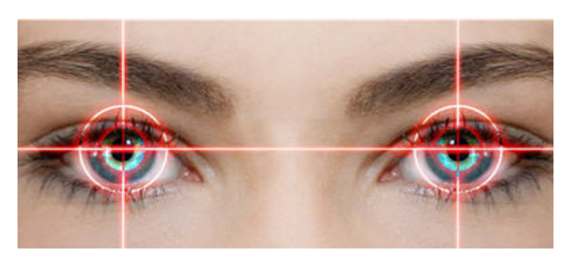
وبالفعل، إن الأطفال الذين يتم زيارتهم في المستشفى من قبل المهرّجين يكون مستوى القلق والخوف لديهم أقل، ويشعرون بألم أقل أثناء العمليات الجراحية، ومستوى الرفاه العام لديهم يكون أعلى. نعم، تأثير الفرح حقيقي .

*** https://tinyurl.com/2zs45eh3**

# دراسة تحذر من خطورة الهواتف الذكية على النظر

## دراسة ألمانية حديثة

حذرت دراسة ألمانية حديثة من تزايد التأثير السلبي للهواتف الذكية والحواسب اللوحية على النظر. ويتزايد يوما بعد يوم عدد الأشخاص الذي يعانون من قصر النظر، ما ستكون له عواقب على سوق العمل وعلى المجتمع .



دعا فريق طبي لجامعة روستوك الألمانية "ولاية ميكلينبورغ فوربومرن"، بإشراف مدير قسم طب العيون أنسيلم يونيمان، إلى ضرورة الانتباه أكثر من السابق للأخطار الناجمة عن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية والحواسب اللوحية علي سلامة الأعين. وقال البروفسيور أنسيلم يونيمان إن سبب هذه الدعوة هو "الزيادة الكبيرة في قصر النظر "الحسر" لدى مستعملي الهواتف الذكية والحواسب اللوحية، خاصة في صفوف الشباب".

ووفقا لنتائج دراسة حديثة أجريت في ألمانيا يعاني نحو خمسة بالمئة من السكان من نقص حاد في النظر. وتصل نسبة النقص إلى ناقص ستة

ديوبتر "الدرجة العادية هي ما بين ناقص واحد وناقص اثنين بالمئة". وتضيف نتائج الدراسة أن هذا النقص تكون له آثار سلبية عند اختيار المهنة. وفي حال ارتفع عدد الأشخاص الذي يعانون من نقص حاد في النظر، فإن ذلك ستكون له عواقب سلبية على المجتمع وعلى النفقات الطبية. وفي هذا الصدد يقول أنسيلم يونيمان: "يجب علينا نحن أطباء العيون اتخاذ موقف واضح أكثر من السابق"، نقلا عن الموقع الإلكتروني لمجلة "فوكوس" الألمانية.

وأصبح الهاتف الذكي مرافقاً دائماً للكثيرين صغاراً وكباراً. ورغم أهمية استخدامه إلا أن عواقب استعماله بكثرة لا تخلو من خطورة. ولا تقتصر العواقب على حدوث تغيير في السلوكيات الاجتماعية لمستعمليه، بل يؤدي أيضا إلى ظهور مشاكل طبية. وأشارت نتائج دراسة أخرى لجامعة ماينز بولاية هيسن إلى أن أكثر من نصف خريجي الثانوية العامة وخريجي الجامعات يعانون من قصر النظر "الحسر".

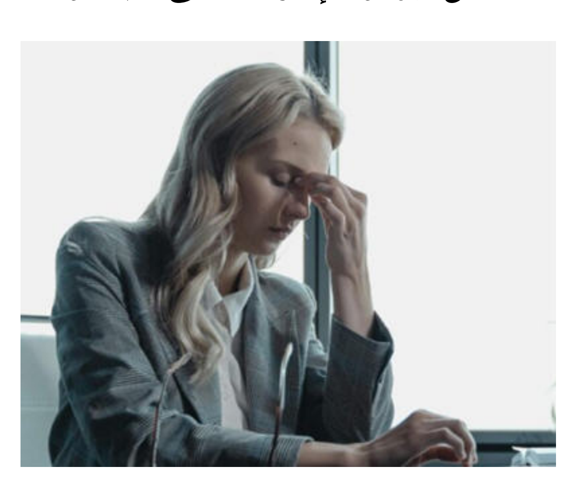
ويحذر أنسيلم يونيمان ـ مدير قسم طب العيون بجامعة روستك ـ من أن عدد الأشخاص الذين يعانون من ضعف النظر سيتزايد مستقبلا. ومن بين الأسباب الرئيسية لذلك الاستخدام المفرط للهواتف الذكية من طرف الأطفال والمراهقين. وهذا يعني تراجع الوقت الذي يقضيه مستخدمو تلك الأجهزة في الهواء الطلق وفي وضوء النهار. وكنتيجة لذلك فإن الأشخاص الذين يعانون من ضعف النظر تكون لديهم رؤية الأشياء البعيدة

مضببة وغير واضحة.

ويقول أنسيلم يونيمان إن إمعان النظر في الأشياء القريبة "كالهاتف المحمول أو الحاسوب اللوحي" يعطي إشارة للعين لتنمو. "كلما ازداد بعد بؤرة العين، ازداد طول مقلة العين. فيصير الأمر شبيها ببالون. وكلما زاد نفخ الهواء داخله أصبح أكثر سمكا. هذه الحالة تقود في نهاية المطاف إلى فقر في الدورة الدموية وضمور في شبكية العين"، يضيف مدير قسم طب العيون بجامعة روستوك. وبهذا يكون قصر النظر بمثابة مرض جديد منتشر على نطاق واسع ويهد سلامة المجتمع، يضيف الموقع الإلكتروني لمجلة "فوكوس".

ومن عواقب قصر النظر إقصاء المصابين به من عدد من المهن. من بين تلك المهن ربابنة الطائرات وهي مهنة تحتاج لنظر قوي. ويقول يورغ فابار ـ المتحدث باسم شركة الطيران الألمانية "لوفتهانزا" ـ إن الشركة "تتابع تطورات الوضع عن كثب وبشكل دقيق". وتشترط الشركة الألمانية على المتقدمين الجدد للعمل كربابنة لديها "قوة نظر بنسبة مائة بالمائة". لكن الشركة تتسامح مع المترشحين الذين يعانون من نقص يصل إلى ناقص ثلاثة شرط أن يحملوا نظارات أو عدسات. رغم ذلك فالخبراء ينصحون مستعملي الهواتف الذكية والحواسب اللوحية وأبناءهم بالوقاية والمزيد من الحذر .

* هل يؤثر الإجهاد على البصر؟



الإجهاد هو رد فعل أجسامنا على المواقف التي تتطلب مجهوداً كبيراً أو توتراً أو عدم يقين أو قلقاً، وله آثار ضارة على صحتنا، بما في ذلك الرؤية. عندما نتعرض للإجهاد، يفرز الجسم الكورتيزول والأدرينالين، وهي هرمونات تهيئنا للتصرف بسرعة في مواجهة التهديد، ولكن عندما تبقى هذه الهرمونات عند مستويات عالية على مدى فترة من الزمن، يمكن أن تكون ضارة.

ما الذي يمكن أن يسببه الإجهاد في البصر؟

على الرغم من أن هذه التغييرات عادةً ما تكون مؤقتة، إلا أن الإجهاد يمكن أن يسبب اضطرابات في العين والرؤية، مثل:

ارتفاع ضغط العين. إذا حدث ذلك في فترات قصيرة، فلن يكون له تداعيات كبيرة، ولكن إذا استمر مع مرور الوقت، أو إذا كان المريض يعاني

من الجلوكوما الحاد، فقد يتسبب في تلف "إضافي" للعصب البصري.

رعشة الجفن "الرعاش العضلي". لا تكون هذه عادةً خطيرة وتختفي عند تقليل التوتر، ولكن إذا استمرت هذه الرعشة فيجب فحصها من قبل أخصائي.

الحساسية للضوء أو رهاب الضوء. خلال فترات التوتر، يمكن أن تكون الأضواء الساطعة جداً أكثر إزعاجاً. مرة أخرى، هذا عرض مرتبط بلحظة التوتر. إذا لم يتم تخفيفه بعد هذه الفترة، يجب عليك زيارة طبيب العيون.

متلازمة العين الجافة أو، على العكس، العيون الرطبة جداً. وهاتان استجابتان محتملتان من الجسم للإجهاد.

ألم خلف العين أو الألم الداخلي. يركز الإجهاد على نقطة واحدة من العين وينتج عنه ألم مستمر هناك يزداد طوال اليوم. وعادة ما يختفي عند النوم ويعود بنفس الطريقة في اليوم التالي. وتظل الحالة قائمة حتى يختفي سبب الإجهاد.

زيادة احتمالية الإصابة بحالات مثل اعتلال المشيمية المشيمية المصلي المركزي أو الصداع النصفي المصحوب بأعراض بصرية.

عدم وضوح الرؤية. قد يعاني الأشخاص المصابون بقصر البصر الشيخوخي من تذبذب في الرؤية وصعوبة أكبر في التركيز على بعض الأشياء. قد يعاني من هذه "الضبابية" أيضًا

الأشخاص المصابون بالقلق أو نوبات القلق.

الرؤية النفقية. مع الإجهاد المفرط، قد يتم تثبيط الرؤية المحيطية بشكل مؤقت. إذا حدث ذلك بشكل متكرر أو استمر لفترة طويلة، فمن الضروري استشارة طبيب العيون لاستبعاد الحالات الأخرى، مثل الجلوكوما.

الإجهاد أو إجهاد العين. تتشابه الأعراض مع تلك التي يسببها الإجهاد. وقد تؤدي إلى فقدان مؤقت للرؤية.

ما هو الإجهاد البصري؟

يُعرف أيضاً باسم الوهن أو الوهن البصري أو إجهاد العين، وهو اضطراب في الرؤية ازداد بشكل كبير بسبب التغيرات في عادات نمط الحياة في مجتمعنا. الأسباب الرئيسية هي القلق والاستخدام المطول للشاشات الإلكترونية، على الرغم من أنه يرتبط أيضاً بنمط الحياة المستقرة وساعات العمل الطويلة.

من هو الأكثر عرضة للإصابة بالإجهاد البصري؟

الأشخاص الأكثر عرضة للتأثر بالإجهاد البصري هم:

أولئك الذين يعملون لساعات طويلة، خاصة أمام الشاشات.

أولئك الذين يتعرضون لبيئات سيئة الإضاءة.

أولئك الذين لا يرتدون النظارات أو يرتدونها بشكل غير صحيح.

ما هي الأعراض التي تكشف عن الإجهاد البصري؟

قد يسبب الإجهاد البصري:

جفاف العين: وهو أحد الأعراض التي يمكن أن تسبب عدم الراحة وحتى الألم للمصابين. ويحدث ذلك عندما يكون هناك نقص في تدفق الدموع التي ترطب العينين أو انخفاض في وتيرة الرمش.

حكة أو تهيج في العين: يحدث عندما يقل ترطيب العيون ويرتبط بجفاف العيون.

ارتعاش العين: وهي عبارة عن تشنجات عضلية، أي تشنجات ناتجة عن حركة لا إرادية لعضلات الجفن.

التهاب الجفون : ويرتبط ذلك بجفاف العينين ويتكون من ظهور بقايا دهنية على الجفون والرموش.

إصابة الجزء المركزي من الشبكية "البقعة الشبكية": يُعرف هذا المرض باسم اعتلال البقعة المصلي المركزي وهو التهاب في البقعة الشبكية يسبب عدم وضوح الرؤية أو فقدان مفاجئ للرؤية، وعادةً ما يكون مؤقتاً وقابلاً للانعكاس.

فرط الحساسية للضوء أو رهاب الضوء: يحدث بشكل رئيسي عند قضاء ساعات طويلة جدًا في مشاهدة الشاشات الإلكترونية.

الصداع: يمكن أن تسبب مشاكل الرؤية الصداع.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي الإجهاد البصري إلى ثقل في الجفون، وظهور واختفاء

البقع السوداء، وعدم القدرة على التركيز بشكل صحيح، وما إلى ذلك.

كيف يمكن تجنب الإجهاد البصري؟

هناك عدد من التوصيات التي يمكن أن تساعد في منع حدوث الإجهاد البصري:

يُنصح الأشخاص الذين يعملون على أجهزة الكمبيوتر أو الشاشات بأخذ فترات راحة قصيرة منتظمة لإراحة أعينهم.

عند النظر إلى الشاشة، من المهم الحفاظ على مسافة كافية حتى لا تجهد عينيك. يوصى بوضع شاشة الكمبيوتر على مسافة **10** سم أسفل المحور البصري.

استخدام الضوء غير المباشر، عند استخدام الشاشات، سيمنعنا من إجهاد أعيننا.

يمكن إجراء تمارين بصرية لإرخاء العينين، مثل النظر إلى مسافة بعيدة لإرخاء عملية التكييف، وتمارين الرمش لترطيب العينين بشكل صحيح.

يُنصح بترطيب العينين والحفاظ على نظافة العينين والجفنين بشكل جيد.

بعد استخدام الشاشات، من المهم الانخراط في الأنشطة الخارجية لتمرين الرؤية البعيدة.

ستساعد العادات الصحية الجيدة، مثل الحصول على قسط جيد من الراحة أثناء الليل، وتناول نظام غذائي متوازن، وقبل كل شيء ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، على تجنب الإجهاد

البصري.

ما الذي يجب أن أفعله إذا كان لديّ إجهاد بصري؟

في حالة ظهور أي أعراض تشير إلى أن المريض يعاني من هذا الاضطراب في العين، من المهم زيارة عيادة طب العيون حتى يتمكن الطبيب المختص من فحص المريض وتقييم الحالة وتحديد العلاج المناسب.

* https://tinyurl.com/433vnmpp

* علامات تحذرك بأن جسمك بحاجة للراحة والاسترخاء

فقدان السيطرة على حركة العين وألم الكتف والسعال المستمر، علامات قد تدل على أن جسمك لم يعد قادرا على تحمل الضغط العصبي ويحتاج للراحة، فما هي آثار التوتر والقلق على أعضاء الجسم وكيف يمكن تقليل الضغط العصبي؟

العمل لساعات إضافية وعدم الحصول على ساعات نوم كافية والخلافات المستمرة سواء في محيط الأسرة أم العمل...كلها أعباء يتحملها الجسم لفترة معينة قبل أن تظهر عليه علامات يقول لك من خلالها إنه بحاجة للراحة والاسترخاء وشحن الطاقة.

وعندما يستمر الضغط لفترة طويلة دون استراحة، يمكن هنا الحديث عما يطلق عليه الضغط العصبي المزمن، كما يقول البوفيسور آندرياس شتروله، أخصائي الطب النفسي بمستشفى شاريته ببرلين، في حوار مع **DW**. وقبل أن يصل الإنسان لمرحلة الضغط العصبي المزمن، تبدأ بعض الأعراض في الظهور على الجسم مثل قلة النوم وفقدان الشهية.

وهناك بعض الأعراض التي تظهر على الجسم بسبب الضغط العصبي ويخطئ البعض في تشخيصها، فالشعور بانقباضات في الأمعاء والمعدة قد يكون بسبب مشكلات في العمل. وأحيانا تكون

الحبوب التي تظهر على الشفاة علامة من الجسم على حاجاته للراحة، وفقا لتقرير نشرته مجلة "بريغيته" الألمانية.

ومن الممكن أن يتسبب التوتر والقلق من موعد معين، في حدوث اضطراب في حركة العين، كما أن الشعور بألم في الفك عن الاستيقاظ من النوم والسعال المستمر من أسباب التوتر التي لا يدركها أغلب الناس على الفور.

وقد يتسبب القلق على نجاح مشروع معين في العمل، في شعور بألم في الرأس يمتد للكتفين بالإضافة إلى سرعة في ضربات القلب وصعوبة في التنفس.

أسباب مختلفة للضغط العصبي

وبشكل عام تختلف أسباب الضغط العصبي، ففي الدول التي تعيش حروبا أو اضطرابات سياسية، يأتي الضغط العصبي من الخوف على الحياة ولقمة العيش، أما في الدول المتقدمة هناك الخوف على فقدان الوظيفة أو الوضع العائلي.

ويعتبر الخوف من خروج الأمور عن السيطرة سواء في العمل أو الحياة العائلية، من أهم أسباب الشعور بالضغط العصبي، علاوة على الرغبة في الكمال أو تحقيق آمال المحيطين بنا، كما يوضح شتروله.

ويمكن في الحالات الضرورية عمل تحليلات لرصد نسب الهورمونات التي يفرزها الجسم أثناء الضغط العصبي، لمعرفة المرحلة التي وصل إليها المصاب.

أما بالنسبة للوقت الذي يحتاجه الجسم للتخلص من آثار الضغط العصبي فهو يختلف من شخص لآخر، إذ أن آلية التعامل مع الضغط، مسألة لا يمكن قياسها ولا التنبؤ بها.

وهناك بعض الأمور التي تساعد على تخفيف الشعور بالضغط العصبي سواء قبل الامتحانات أو الدخول في مشروع عمل مهم أو حتى عند الاستعداد لاحتفال عائلي، إذ ينصح شتروله بمحاولة عدم أخذ الأمور بعصبية وعدم نسيان ممارسة الرياضة مهما كانت المشاغل، علاوة على محاولة توزيع المهام المطلوبة وعدم المبالغة في التوقعات.

*** https://tinyurl.com/3n8ukyp4**

# كيفية العناية بالنظر بشكل يومي



العناية البصرية

النظافة البصرية الجيدة شرط أساسي للعناية بأعيننا و لذلك، ينبغي تبديد بعض الخرافات.

ليس صحيحاً أن كثرة القراءة تضر البصر فوظيفة العين هي الرؤية، كما هي وظيفة الأسنان المضغ و الرئتين التنفس. ولكن هذا لا يعني أننا لسنا بحاجة الى بعض الوسائل للحفاظ على البصر صحياً.

مثل العمل على مسافة مناسبة وفي وضع مناسب بأستخدام أثاث مريح و أنارة جيدة، مما يشجع الدراسة أكثر وأفضل.

وتركز وسائل العناية البصرية بشكل أساسي على تلك الوضعيات السليمة وظروف العمل التي من شأنها تقليل الجهد البصري، على سبيل المثال، المسافات في مكان العمل والإضاءة أو نسبة أختلاف ألوان الآشكال المحيطة عن خلفياتها.

نصائح العناية البصرية الجيدة في المكتب أو أثناء الدراسة:

- الدراسة في مكان تتوفر فيه التهوية الجدية حيث لا ترتفع فيه درجات الحرارة
- وضع الأنارة يجب أن يكون في السقف مع ضوء إضافي يسلط في مكان العمل و لا يكون مباشراً بأتجاه العيون لتجنب الأبهار الضوئي و لكي لا يعكس ظلاً أثناء الكتابة. لا ينبغي أبداً أن تكون الغرفة مظلمة.
- نص القراءة أو الكتابة يجب أن يوضع على سطح مائل بدرجة**20** و **30** من مستوى مكتب أو طاولة الكتابة.
- طاولة العمل يجب أن توضع أمام فضاء مفتوح، ويفضل أن تكون أمام نافذة.
- عليك أن تجلس بشكل صحيح: القدمين على الأرض وظهرك مستقيم.
- وينبغي أن يكون الأثاث مناسب: الكرسي يجب أن يكون قابل للتعديل بحسب الارتفاع المناسب مع مكان العمل.

- للدراسة يجب ان تكون الأضاءة في السقف وضوء إضافي يسلط في مكان العمل لكن لا يكون مباشراً بأتجاه العين حتى لا يسبب الأبهار الضوئي و لا يعكس ظلاً وقت الكتابة.
- مسافة القراءة المثالية هي من الكوع الى السلامية الأولى، وفي وقت القراءة، أسناد الساعدين على مكان العمل
- متابعة القراءة بالرأس وليس بالعينين قد تكون مؤشراً على وجود مشكلة بصرية. فالقراءة تكون بتحريك العينين.
- يجب وضع طاولة العمل، كلما كان ذلك ممكناً لراحة البصر بالنظر عبر النافذة في بعض الأحيان.
- أعطاء راحة للعينين برفع الرأس أو تغيير وضع الجلوس لتجنب إجهاد العين. القيام باستراحة لمدة دقيقتين بعد كل ثلاثين دقيقة في الحالات التي تتطلب الرؤية عن قرب تجنب الدراسة بأستعمال العدسات اللاصقة و القيام بمهام تستغرق وقتا طويلا على الكمبيوتر. وهي الحالات التي يكون فيها انخفاض تردد الرَمَش ، وفي نهاية المطاف، يمكن أن يؤدي إلى عدم تحمل العدسات اللاصقة ويسبب جفاف العين مما يعطي شعوراً بعدم الراحة.

نصائح بصرية عامة للقيام بأنشطة يومية أخرى:

النصائح التالية تساعد على الحفاظ على نظافة بصرية جيدة:

لمشاهدة التلفزيون، تجنب الأبهار الضوئي؛ لذلك تجنب اطفاء الضوء في الغرفة أثناء المشاهدة، أو الاقتراب جدا، أو التمدد على الأرض.

يجب اتباع نظام غذائي غني  بفيتامين **"A"**.

أن لا يغطي الشعر العينين.

استخدام السبل الكفيلة لتصحيح البصرللقيام بالنشاطات اليومية **"**نظارات أو عدسات لاصقة**"** بحسب قياسات النظر المناسبة.

***  https://tinyurl.com/mt3vvkkt**

# احذروا الحزن

يقول علي الصلابي:

قال ابن القيم رحمه الله :

لم يأت " الحزن " في القرآن إلا منهياً عنه كما في قوله تعالى : "ولا تهنو ولاتحزنوا" ..

أو منفياً كقوله تعالى: "فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون".

وسر ذلك أن "الحزن"  أحب شىء إلى الشيطان أن يحزن العبد المؤمن ليقطعه عن سيره ويوقفه عن سلوكه.

وقد استعاذ منه النبي صلى الله عليه وسلم حيث قال : " اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن " .

لذا يقول ابن القيم :

الحزن يضعف القلب، ويوهن العزم ويضر الإرادة، ولا شيء أحب إلى الشيطان من حزن المؤمن ..

لذلك استبشروا وتفاءلوا وأحسنوا الظن بالله، وثقوا بما عند الله وتوكلوا عليه وستجدون السعادة والرضا في كل حال ..

يقول الامام ابن القيم :

لا تفسد فرحتك بالقلق، ولا تفسد عقلك بالتشاؤم، ولا تفسد نجاحك بالغرور، ولا تفسد تفاؤل الآخرين بإحباطهم، ولا تفسد يومك بالنظر إلى

الأمس!

لو تأملت في حالك لوجدت أن الله أعطاك أشياءً دون أن تطلبها، فثق أن الله لم يمنع عنك حاجةً رغبتها إلا ولك في المنع خيرًا.

ربما تكون نائماً فتقرع أبواب السماء عشرات الدعوات لك، من فقير أعنته، أو حزين أسعدته، أو عابر ابتسمت له، أومكروب نفست عنه..

فلا تستهن بفعل الخير أبداً.

يقول أحد السلف :

إني أدعوا الله في حاجة، فإذا أعطاني إياها فرحتُ مرة، وإذا لم يعطيني إياها فرحتُ عشر مرات، لأن الأولى إختياري والثانية اختيار الله ..

ويقول الشيخ عبد الرحمن بن الناصر السعدي رحمه الله :

الحياة قصيرة فلا تقصرها بالهم والغم والحزن ..

فكن صاحب قلب يتنفس الرضا والسعادة.

## * حياة بلا توتر

الكاتب والمحاضر العالمي : د . إبراهيم الفقي

يركّز الدكتور إبراهيم الفقي في الكتاب على أن سعادة الإنسان ترتبط بقدرته على التحكم بشعوره وتقديره للأمور من حوله، وأن التحكم بالنفس والسيطرة عليها هو أحد أنواع القيادة المهمة لكل إنسان، ودائمًا ما يبين إبراهيم الفقي أن السعادة الحقيقية تكون في حب الله تعالى، ويذكر للقارئ أضرار التوتر على جسم الإنسان وعقله وتفكيره، ويقترح علاجًا للتوتر في الحياة وهو الاستعاذة بالله التي تبعد عن الإنسان كلّ الوساوس والمخاوف.

يقول الدكتور الفقي في مقدمة كتابه " حياة بلا توتر "

كان أحد الشبان شغوفا لا يعرف سر السعادة فسأل كثيرا من الناس إلى أن نصحه أحدهم بزيارة قرية معينة في الصين بها رجل حكيم طاعن في السجن سيدلك على سر السعادة . وبدون إضاعة أي وقت استقل أول طائرة متوجهة إلى الصين حيث كان شديد الحماس للوقوف على سر السعادة ولما وصل أخيرا إلى تلك القرية قال لنفسه الآن سأكتشف السر الذي كنت أبحث عنه لمدة طويلة ووصل إلى بيت الحكيم الصيني وطرق الباب ففتحت له سيدة كبيرة في السن ورحبت به وأخذته إلى الصالون وطلبت منه الانتظار وطال انتظاره لأكثر من **3** ساعات أحس فيها بالغضب الشديد من إهمال صاحب البيت له .

وأخيرا ظهر الرجل الحكيم بمظهره البسيط وملابسه المتواضعة جدا وجلس بوقار إلى جانب الشاب وسأله وعلى

وجهه ابتسامة عما إذا كان يرغب في تناول قليلا من الشاي ،

وكان الشاب في تلك اللحظة على وشك الانفجار قائلا في نفسه لقد تركني هذا الرجل العجوز أكثر من **3** ساعات بمفردي وأخيرا حينما ظهر لم يعطني أي مبرر لتأخره ولم يعتذر عن ذلك والآن يسألني بكل بساطة عما إذا كنت أرغب في تناول الشاي .

وبينما كان الشاب منهمكا في التفكير في ذلك كان غضبه يزداد حتى سأله الرجل مرة أخرى بهدوء عما إذا كان يريد أن يتناول قليلا من الشاي فرد عليه الشاب بعصبية قائلا نعم أريد أن أتناول الشاي فطلب كوبا من الشاي وجلس بهدوء إلى جانبه .

ولما حضر الشاي سأل الرجل ضيفه هل تريد أن أملأ لك كوبا من الشاي فرد عليه الشاب بالإيجاب فصب الحكيم الشاي في الكوب إلى أن امتلأ إلى آخره .

وبدأ الشاي يسيل خارج الكوب ومازال هو مستمرا في صب الشاي إلى أن نهض الشاب واقفا وانفجر في الحكيم قائلا ألا ترى أن الكوب قد امتلأ إلى آخره وأن الشاي قد سال خارجة ومدى المكان فرد عليه الحكيم وقال بابتسامة هادئة أنا مسرور لأنك استطعت أن تقوم بالملاحظة أخيرا .

ثم أردف قائلا وقد نهض من مكانه لقد انتهت المقابلة .

فصرخ الشاب في وجهه قائلا ماذا تقول لقد سافرت كل هذه المسافة ، وتركتني في انتظارك أكثر من **3** ساعات ، وملأت كل المكان بالشاي وسال على الأرض والآن تقول لي إن المقابلة انتهت هل إنت تمزح معي ؟

فقال الحكيم اسمع يا بني يجب أن تأتي لي مرة أخرى عندما يكون كوبك خاليا .

فسأله الشاب عما يقصده بذلك فرد الحكيم الصيني قائلا عندما يكون الكوب مملوءا بالشاي فلا يمكن أن يستوعب أكثر من ذلك وبناء عليه إذا استمررت في أن تصب فيه أكثر مما يمكنه أن يستوعب فإنك ستتلف الكثير من الأشياء حولك وهذا أيضا ينطبق عليك فإنك عندما استمررت في غضبك أصبح كوبك مملوءا إلى آخره وأخذت تصب فيه أكثر إلى أن زاد غضبك وأصبحت عصبيا أكثر من اللازم والنتيجة هنا أيضا عبارة عن خسارة كبيرة .

وبعد ذلك أوصله إلى الباب وقال له إذا أردت أن تكون سعيدا يا بني فتعلم كيف تتحكم في شعورك و تقديراتك وتأكد دائما أن يكون كوبك خاليا فهذا هو مفتاح السعادة .

وتستطيع تنزيل الكتاب وقراءته بصيغة **pdf** من هذا الرابط

*** https://tinyurl.com/ykpa7ttt**

* من درر العلامة ابن القيم عن الأحزان والهموم
فهد بن عبدالعزيز بن عبدالله الشويرخ
بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، نبينا محمد وعلى آله وأصحابه أجمعين...أما بعد: فمن المواضيع التي تكلم عليها العلامة ابن القيم رحمه في أكثر من كتاب من مصنفاته موضوع: الأحزان والهموم والغموم: وقد يسر الله الكريم فجمعت بعضاً مما ذكره في تلك الكتب أسأل الله أن ينفع بها الجميع

• الهموم والأحزان عقوبات عاجلة:
الغموم والهموم والأحزان والضيق عقوبات عاجلة، ونار دنيوية، وجهنم حاضرة.
"الوابل الصيب ورافع الكلم الطيب"

• كراهة أمر مضى يحدث الحزن، وتوقع مكروه في المستقبل يحدث الهم:
المكروه الوارد على القلب ينقسم باعتبار سببه إلى قسمين: فإنه إما أن يكون سببه أمراً ماضياً فهو يُحدثُ الحزن وإما أن يكون توقع أمر مستقبل فهو يحدث الهم.
"زاد المعاد في هدي خير العباد"

• الهمّ والحزن يسطلهما الله على القلوب الفارغة من محبته وخوفه ورجائه:
من حكمة العزيز الحكيم أن سلَّط هذين الجندين على القلوب المعرضة عنه الفارغة من

محبته وخوفه ورجائه والإنابة إليه، والتوكل عليه، والأنس به، والفرار إليه، ليردها بما يبتليها من الهموم. والأحزان والآلام القلبية عن كثير من معاصيها وشهواتها.
القلب خُلِقَ لمعرفة فاطره ومحبته وتوحيده والسرور به والابتهاج بحبه، والرضي عنه، والتوكل عليه، ودوام ذكره، وأن يكون أحبَّ إليه من كل ما سواه، وهذا بمنزلة الغذاء والصحة...فإذا فقد غذاءه...فالهموم والغموم والأحزان مسارعة من كل صوبٍ إليه.
"زاد المعاد في هدي خير العباد"

• الكسالى أكثر الناس هماً غماً وحزناً:
تجد الكسالى أكثر الناس همّاً، وغمّاً، وحزناً، ليس لهم فرح، ولا سرور، بخلاف أرباب النشاط، والجدِّ في العمل أيِّ عمل، فإن كان النشاط في عمل هم عالمون بحسن عواقبه، وحلاوة غايته، كان التذاذُهم بحبِّه، ونشاطهم فيه أقوى.
"روضة المحبين ونزهة المشتاقين"

• من أسباب الهموم والغموم والأحزان:
تحصل الهموم والغموم والأحزان من جهتين:
أحدهما: الرغبة في الدنيا والحرص عليها.
الثاني: التقصير في أعمال البر والطاعة.
"عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين"

• معاشرة الثقلاء تجلب الهموم والعموم:
الثقلاء والبغضاء معاشرتهم توهن القوى، وتجلب الهم والغم، وهي للروح بمنزلة الحمى

للبدن، وبمنزلة الرائحة الكريهة.
"زاد المعاد في هدي خير العباد"

• فضول النظر والكلام والاستماع والمخالطة تجلب الغموم والهموم:
ترك فضول النظر، والكلام، والاستماع، والمخالطة، والأكل، والنوم، فإن هذه الفضول تستحيل آلاماً وغموماً، وهموماً في القلب، تحصره، وتحبسه، وتضيقه، ويتعذب بها، بل غالب عذاب الدنيا والآخرة منها.
"زاد المعاد في هدي خير العباد"

• الهمُّ والحزنُ يضعفان العزم، ويُوهنان القلب:
الحزن...نهى سبحانه عنه في غير موضع، كقوله تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ "آل عمران:**139**"
وقال تعالى: ﴿لَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾ "النحل:**127**" وقال تعالى ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ﴾ "التوبة:**40**"
فالحزن هو بلية من البلايا التي نسأل الله دفعها وكشفها، ولهذا يقول أهل
الجنة: ﴿ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ ۖ﴾ "فاطر:**34**" فحمدوه سبحانه أن أذهب عنهم تلك البلية ونجاهم منها وفي الصحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يقول في دعائه " اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن" فالهم والحزن قرينان، وهما الألم الوارد على القلب، فإن كان على ما مضى فهو الحزن، وإن كان على ما يستقبل فهو الهم،

فالنبي صلى الله عليه وسلم جعل الحزن مما يستعاذ منه، وذلك لأن الحزن يُضعف القلب ويُوهن العزم ويغير الإرادة ولا شيء أحبُّ إلى الشيطان من حزن المؤمن قال تعالى: ﴿إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا ﴾ "المجادلة:10" فالحزن مرض من أمراض القلب يمنعه من نهوضه وسيره وتشميره، والثواب عليه ثواب على المصائب التي يبتلى العبد بها بغير اختياره، كالمرض والألم ونحوهما.
"طريق الهجرتين وباب السعادتين"

وقال رحمه الله: الهمُّ والحزنُ يضعفان العزم، ويُوهنان القلب، ويحولان بين العبد وبين الاجتهاد فيما ينفعه، ويقطعان عليه طريق السير، أو ينكسانه إلى وراء، أو يعوقانه، ويقفانه أو يحجبانه عن العلم الذي كلما رآهُ شمَّر إليه، وجدَّ في سيره فهما حِمل ثقيل على ظهر السائر."زاد المعاد في هدي خير العباد"

• التوحيد والاستغفار أعظم دواء لإزالة الهموم والغموم والأحزان:
الهم يكون على مكروه يُتوقع في المستقبل يهتم به القلب، والحزن على مكروه ماضٍ من فوات محبوب، أو حصول مكروه إذا تذكره أحدث له حزنًا، والغم يكون على مكروه حاصل في الحال يوجب لصاحبه الغم، فهذه المكروهات هي من أعظم أمراض القلب وأدوائه، وقد تنوع الناس في طرق أدويتها

والخلاص منها، وتباينت طرقهم في ذلك تباينًا لا يحصيه إلا الله، بل كل أحد يسعى في التخلص منها بما يظن أو يتوهم أنه يخلصه منها، وأكثر الطرق والأدوية التي يستعملها الناس في الخلاص منها لا يزيدها إلا شدة لمن يتداوى منها بالمعاصي على اختلافها من أكبر كبائرها إلى أصغرها، وكمن يتداوى منها باللغو واللعب، والغناء وسماع الأصوات المطربة، ونحو ذلك، فأكثر سعي بني آدم أو كله إنما هو لدفع هذه الأمور والتخلص منها، وكلهم قد أخطأ الطريق إلا من سعى في إزالتها بالدواء الذي وصفه الله لإزالتها، وهو دواء مركب من مجموع أمور متى نقص منها جزء، نقص من الشفاء بقدره، وأعظم أجزاء هذا الدواء هو التوحيد والاستغفار.

قال تعالى: ﴿ فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ﴾ "محمد: **19**"، وفي الحديث: ""فإن الشيطان يقول: أهلكتُ بني آدم بالذنوب، وأهلكوني بالاستغفار وبلا إله إلا الله ..."" ... فالتوحيد يُدخل العبد على الله، والاستغفار والتوبة يرفع المانع ويزيل الحجاب الذي يحجب القلب عن الوصول إليه، فإذا وصل القلب إليه زال عنه همه وغمه وحزنه، وإذا انقطع عنه حضرته الهموم والغموم والأحزان، وأتته من كل طريق، ودخلت عليه من كل باب.
"شفاء العليل في مسائل القضاء والقدر والحكمة والتعليل"

وقال رحمه الله: أعظم أسباب شرح الصدر

التوحيد، وعلى حسب كماله وقوته وزيادته
يكون انشراح صدر صاحبه والشرك والضلال
من أعظم أسباب ضيق الصدر وانحراجه
"زاد المعاد في هدي خير العباد"

• أشرح الناس صدراً، وأرفعهم ذكراً أتبعهم
لرسول الله صلى الله عليه وسلم:
أتبع الناس لرسوله صلى الله عليه وسلم
أشرحُهم صدراً، وأوضعهم وزراً، وأرفعهم ذكراً،
وكلما قويت متابعتُه علماً وعملاً وحالاً
واجتهاداً، قويت هذه الثلاثة حتى يصير
صاحبُها أشرح الناس صدراً، وأرفعهم في
العالمين ذكراً، وأما وضع وزره فكيف لا يوضع
عنه وزره ومن في السماوات والأرض ودواب
البر والبحر يستغفرون له ؟
وهذه الأمور الثلاثة متلازمة، كما أضدادها
متلازمة، فالأوزار والخطايا تقبضُ الصدر
وتُضيقه، وتُخمل الذكر وتضعُه، وكذلك ضيق
الصدر يضع الذكر ويجلب الوزر، فما وقع أحد
في الذنوب والأوزار إلا من ضيق صدره وعدم
انشراحه، وكلما ازداد الصدر ضيقاً كان أدعى
إلى الذنوب والأوزار، لأن مرتكبها إنما يقصد بها
شرح صدره، ودفع ما هو فيه من الضيق
والحرج، وإلا فلو اتسع بالتوحيد والإيمان
ومحبة الله ومعرفته وانشرح بذلك لا ستغنى
عن شرحه بالأوزار
"الكلام على مسألة السماع"
وقال رحمه الله: رسول الله صلى الله عليه
وسلم كان أكمل الخلق في كل صفة يحصل بها

انشراح الصدر وقُرة العين وأكملُ الخلق متابعة له، أكملهم انشراحاً ولذة وقرة عين وعلى حسب متابعته ينالُ العبد من انشراح صدره وقُرة عينه ولذة روحه ما ينال. "زاد المعاد في هدي خير العباد"

• من سلم أمره لله استراح من الهموم والغموم: من...علم أن الله على كل شيء قدير، وأنه المتفرد بالاختيار والتدبير، وأن تدبيره لعبده خير من تدبير العبد لنفسه، وأنه أعلم بمصلحته من العبد، وأقدر على جلبها وتحصيلها منه، وأنصح للعبد منه لنفسه، وأرحم به منه لنفسه، وأبرٌّ به منه بنفسه، وعلم مع ذلك أنه لا يستطيع أن يتقدم بين يدي تدبيره خطوة واحدة ولا يتأخر عن تدبيره له خطوة واحدة، فلا متقدم له بين يدي قضائه وقدره ولا متأخر، فألقى نفسه بين يديه، وسلَّم الأمر كله إليه، وانطرح بين يديه انطراح عبد مملوك ضعيف بين يدي ملك عزيز قاهر، له التصرف في عبده بكل ما يشاء، وليس للعبد التصرف فيه بوجه من الوجوه، فاستراح حينئذ من الهموم والغموم والأنكاد والحسرات، وحمل كلَّه وحوائجه ومصالحه من لا يبالي بحملها ولا تُثقله ولا يكترثُ بها، فتولاها دونه، وأراه لطفه وبره ورحمته وإحسانه فيها من غير تعب من العبد ولا نصب ولا اهتمام منه لأنه صرف اهتمامه كله إليه وجعله وحده همه، فصرف عنه اهتمامه بحوائجه ومصالح دنياه، وفرَّغ قلبه منها، فما أطيب عيشه! وما أنعم قلبه وأعظم سروره

وفرحه.
وإن أبى إلا تدبيره لنفسه، واختياره لها، واهتمامه بحظه، دون حق ربه، خلاّه وما اختاره، وولاه ما تولى، فحضره الهمُّ، والغمُّ، والحزنُ، والنكدُ، والخوف، والتعب، وكسفُ البال، وسوءُ الحال، فلا قلب يصفو، ولا عمل يزكو، ولا أمل يحصل، ولا راحة يفوز بها ولا لذة يتهنأ بها بل قد حيل بينه وبين مسرته وفرحه وقرة عينه"الفوائد

• الإيمان بالقدر والرضى والصبر تدفع الأحزان:
ما مضى لا يُدفع بالحزن، بل بالرضى، والحمد، والصبر، والإيمان بالقدر، وقول العبد: قَدرُ اللهُ وما شاءَ فَعَلَ."زاد المعاد في هدي خير العباد"

• سؤال الله عز وجل ذهاب الحزن والهمّ والغمّ بالقرآن:
قوله صلى الله عليه وسلم: """ وأن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي وغمي """ لما كان الحزنُ والهمَ والغمَ يضادُّ حياة القلب، واستنارته سأل أن يكون ذهابها بالقرآن، فإنها أحرى أن لا تعود، وأما إذا ذهبت بغير القرآن من صحةٍ أو دنيا أو جاه أو زوجةٍ أو ولدٍ، فإنها تعود بذهاب ذلك. "الفوائد"

• الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم تذهب الهمّ:
عن أبي بن كعب رضي الله عنه، قال: قلت: يا

رسول الله، إني أكثر الصلاة عليك، فكم أجعل لك من صلاتي ؟ قال: "ما شئت"، قلت: الرُّبع ؟ قال: "ما شئت، وإن زدت فهم خير"، قلت: النصف ؟ قال: "ما شئت، وإن زدت فهو خير"، قال: أجعل لك صلاتي كلها، قال: "إذًا تُكفى همَّك، ويُغفر لك ذنبُك"؛ أخرجه الترمذي، وقال: حديث حسن صحيح،

وسئل شيخنا أبو العباس عن تفسير هذا الحديث، فقال: كان لأُبي بن كعب دعاء يدعو به لنفسه، فسأل النبي صلى الله عليه وسلم: هل يجعل له منه ربعه صلاة عليه صلى الله عليه وسلم؟ فقال: "إن زدت فهو خير لك"، فقال له: النصف؟ فقال: "إن زدت فهو خير لك" إلى أن قال: أجعل لك صلاتي كلها؛ أي: أجعل دعائي كله صلاةً عليك، قال: "إذًا تُكفى همَّك، ويُغفَر لك ذنبُك"؛ لأن من صلى على النبي صلى الله عليه وسلم صلاةً، صلى الله عليه بها عشرًا ومن صلى الله عليه كفاه هماه، وغفر له ذنبه، هذا معنى كلامه رضي الله عنه
"جلاء الأفهام في فضل الصلاة والسلام على خير الأنام"

• نفي الخوف والحزن عن متَّبع هدى الله:
قوله تعالى: ﴿ قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ "البقرة:**38**" فالله سبحانه جعل اتباع هداه وعهده الذي عهده إلى آدم سبباً ومقتضياً لعدم الخوف والحزن،**...**وهذا الجزاء ثابت بثبوت الشرط، مُنتفٍ بانتفائه.

ونفي الخوف والحزن عن متبع الهدى نفي لجميع أنواع الشرور، فإن المكروه الذي ينزل بالعبد متى علم بحصوله فهو خائف منه أن يقع به، وإذا وقع به فهو حزين على ما أصابه منه، فهو دائماً في خوفٍ وحزن، فكل خائف حزين، وكل حزين خائف، وكل من الخوف والحزن يكون على فوات المحبوب وحصول المكروه. "مفتاح دار السعادة"

• التوكل على الله والاستسلام له مما يدفع الهموم:
ما يُستقبل لا يُدفع أيضاً بالهمِّ، بل إما أن يكون له حيلة في دفعه، فلا يعجز عنه، وإما أن لا تكون له حيلة في دفعه فلا يجزع منه...ويأخذُ له عُدته...ويستجن بجُنةٍ حصينة من التوحيد، والتوكل، والانطراح بين يدي الرب تعالى، والاستسلام له.
"زاد المعاد في هدي خير العباد"

• الجهاد يدفع الهموم والغموم:
تأثير الجهاد في دفع الهم والغم، فأمر معلوم بالوجدان فإن النفس متى تركت صائل الباطل...اشتد همها وغمها وكربها وخوفها فإذا جاهدته لله أبدل الله ذلك الهم والحزن فرحاً ونشاطاً وقوةً فلا شيء أذهب لجوى القلب وغمه وهمه وحزنه من الجهاد"زاد المعاد في هدي خير العباد"

• من كان الله معه فالحزن بعيد عنه:

قال تعالى حكاية عن نبيه أنه قال لصاحبه ﴿ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ﴾ **"التوبة:40"** فدل على أنه لا حزن مع الله، وأن من كان الله معه فما له وللحزن ؟ وإنما الحزن كل الحزن لمن فاته الله، فمن حصل الله له، فعلى أيّ شيء يحزن ؟ ومن فاته الله فبأيّ شيء يفرح ؟ قال الله تعالى ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا ﴾ **"يونس:58"**
"طريق الهجرتين وباب السعادتين"

• دفع الهموم والغموم بالإقبال على الله وإيثار مرضاته على كل شيء:
قال بعض العلماء: فكرت فيما يسعى فيه العقلاء، فرأيت سعيهم كله في مطلوب واحد، وإن اختلفت طرقهم في تحصيله، رأيتهم جميعهم إنما يسعون في دفع الهم والغم عن نفوسهم، فهذا بالأكل والشرب، وهذا بالتجارة والكسب، وهذا بالنكاح، وهذا بسماع الغناء وهذا باللهو واللعب، فقلت: هذا مطلوب العقلاء، ولكن الطرق كلها غير موصلة إليه، بل لعل أكثرها إنما يوصل إلى ضده، ولم أر في جميع هذه الطرق طريقاً موصلةً إلا الإقبال على الله ومعاملته وحده، وإيثار مرضاته على كل شيء.
"الداء والدواء"

• تطهير القلب من الصفات المذمومة تشرح الصدر:
إخراج دغل القلب من الصفات المذمومة التي توجب ضيقه وعذابه، وتحول بينه وبين البُرء،

فإن الإنسان إذا أتى الأسباب التي تشرح صدره، ولم يخرج تلك الأوصاف المذمومة من قلبه، لم يحظَ من انشراح صدره بطائل.
"زاد المعاد في هدي خير العباد"

• المؤمن المخلص لله من أطيب الناس عيشاً، وأنعمهم بالاً، وأشرحهم صدراً:
أيّ نعيم أطيب من شرح الصدر ؟ وأيّ عذاب أمر من ضيق الصدر ؟
المؤمن المخلص لله من أطيب الناس عيشاً، وأنعمهم بالاً، وأشرحهم صدراً، وأسرهم قلباً، وهذه جنة عاجلة قبل الجنة الآجلة. قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إذا مررتم برياض الجنة فارتعوا " قالوا: وما رياض الجنة ؟ قال: " مجالس الذكر "
هل النعيم إلا نعيم القلب ؟ وهل العذاب إلا عذاب القلب ؟ وأي عذاب أشد من الخوف، والهم، والحزن، وضيق الصدر، وإعراضه عن الله والدار الآخرة، وتعلقه بغير الله، وانقطاعه عن الله، بكل واد منه شعبه، وكل شيء تعلق به وأحبه من دون الله فإنه يسومه سوء العذاب.
"الداء والدواء"

• الفرح والسرور شفاء للهموم والأحزان:
الغم والهم والحزن أمراض للقلب، وشفاؤها بأضدادها من الفرح والسرور، فإن كان بحق اشتفى القلب وصحَّ وبرئ من مرضه، وإن كان بباطل توارى ذلك واستتر ولم يزل، وأعقبه أمراضاً هي أصعب وأخطر.

"إغاثة اللهفان في مصايد الشيطان"

• الإيمان يشرح الصدر:
النور الذي يقذفه الله في قلب العبد، وهو نور الإيمان، فإنه يشرح الصدر ويُوسِّعه، ويُفرح القلب، فإذا فُقد هذا النور من قلب العبد، ضاق وخرج، وصار في ضيق سجن وأصعبه.
"زاد المعاد في هدي خير العباد"

• العلم يشرح الصدر ويوسعه:
العلم يشرح الصدر، ويوسعه حتى يكون أوسع من الدنيا، والجهل يورثه الضيق، فكلما اتسع علم العبد انشرح صدره واتسع وليس هذا لكل علم، بل للعلم المورث عن الرسول صلى الله عليه وسلم وهو العلم النافع، فأهله أشرحُ الناسِ صدراً.
"زاد المعاد في هدي خير العباد"

• دوام ذكر الله عز وجل له تأثير عجيب في شرح الصدر:
دوام ذكره على كل حال، وفي كل موطن، فللذكر تأثير عجيب في انشراح الصدر، ونعيم القلب، وللغفلة تأثير عجيب في ضيقه وحبسه وعذابه.
"زاد المعاد في هدي خير العباد"

• محبة الله عز وجل أشرحُ شيء لصدر العبد:
للمحبة تأثير عجيب في انشراح الصدر وطيب النفس ونعيم القلب لا يعرفه إلا من له حِسّ به

وكلما كانت المحبَّة أقوى وأشدَّ كان الصدر أفسح وأشرح ولا يضيق إلا عند رؤية البطالين الفارغين من هذا الشأن فرؤيتهم قذى عينه ومخالطتهم حمى روحه
الإنابة إلى الله سبحانه وتعالى، ومحبته بكل القلب، والإقبال عليه، والتنعم بعبادته، فلا شيء أشرحُ لصدر العبد من ذلك."زاد المعاد في هدي خير العباد"

• الصلاة تدفع الهموم والأحزان والغموم:
في لذة ذكر الله، والإقبال عليه، والصلاة بالقلب والبدن من المنفعة الشريفة العظيمة، السالمة عن المفاسد الدافعة للمضار غنىّ وعِوض للإنسان – الذي هو إنسان.... واللذة الحاصلة بذكر الله والصلاة...أدفع للهموم والغموم والأحزان.
"روضة المحبين ونزهة المشتاقين"

· الشجاعة تشرح الصدر:
الشجاعة: فإن الشجاع منشرح الصدر، واسع البطان، متَّسع القلب، والجبان: أضيق الناس صدراً، وأحصرهم قلباً، لا فرحة له ولا سرور، ولا لذة له.
"زاد المعاد في هدي خير العباد"

• الإحسان إلى الناس يشرح الصدر:
الإحسان إلى الخلق ونفعهم بما يمكنه من المال والجاه والنفع بالبدن وأنواع الإحسان فإن الكريم المحسن أشرح الناس صدراً، وأطيبهم

نفساً، وأنعمهم قلباً، والبخيل الذي ليس فيه إحسان أضيق الناس صدراً، وأنكدهم عيشاً، وأعظمهم همّاً وغمّاً.
"زاد المعاد في هدي خير العباد"

• تسلية المهموم تُذهب همَّه:
قال يعقوب بن بختان: "وُلد لي سبع بنات، فكنت كلما وُلد لي ابنة، دخلت على أحمد بن حنبل فيقول لي: يا أبا يوسف، الأنبياءُ آباءُ بناتٍ، فكان يُذهب قوله همِّي".
"تحفة المودود بأحكام المولود"
وختاماً فالحذر من إزالة الهموم بالذنوب، فإنها لا تزول ولكنها تتوارى ثم تعود أعظم مما كانت، يقول العلامة ابن القيم رحمه الله:
السُّكر...صاحبها يحصل له لذة وسرور بها، يحمله على تناولها، لأنها تغيب عنه عقله، فتغيب عنه الهموم والغموم والأحزان تلك الساعة، ولكن يغلطُ في ذلك، فإنها لا تزولُ، ولكن تتوارى، فإذا صحا عادت أعظم ما كانت، فيدعوه عودُها إلى العود، كما قال الشاعر:
وكأسٍ شربتُ على لذةٍ          وأُخرى تداويتُ منها بها
وتلك اللذة أجلبُ شيءٍ للهموم والغموم عاجلاً وآجلاً"روضة المحبين ونزهة المشتاقين

* https://tinyurl.com/yt9a43dw

## * لا تستسلم للحزن

حين يفوت الإنسان شيء من محبوباته ، أو يتوقع حدوث مكروه فإنه غالبا ما يصاب بالغم ويذهب عنه الفرح ولو مؤقتا ، وهذه الحالة التي تصيب الإنسان عندئذ هي حالة الحزن. ومما ينبغي أن يعلم أن هذه الحياة لا تدوم على حال وأن هذه الدنيا تتقلب بأهلها بين عز وذل، غنى وفقر، رخاء وشدة، صحة ومرض، أحزان ومسرات...وهكذا يكون المرء بين الابتلاء بالخير والابتلاء بالشر ، كما قال تعالى: **"**وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ**"** **"**الأنبياء: من الآية**35"**.وهذه الدنيا إن أضحكت قليلا أبكت كثيرا ، وإن سرّت يوماً ساءت دهراً ، وإن متّعت قليلاً منعت طويلاً ، ولقد صدق والله القائل :

طبعت على كدر وأنت تريدها صفواً من الأقذاء والأكدار

ومكلف الأيام ضد طباعها متطلب في الماء جذوة نار

وبما أن هذا هو طبع الحياة فلابد أن يعتري الإنسان فيها شيء من الحزن في بعض الأوقات وهذه هي الفطرة التي لا يمكن إنكارها ولا الهرب منها ، وهو ينتاب كل إنسان من فترة لأخرى حسب ما جبل عليه من الأخلاق، وما يعتريه من نكد الحياة، لذا فإنه لا يدوم في الغالب، بل يضمحل من تلقاء نفسه، أو بمقاومة الشخص إياه بالأسلوب المناسب. فالحزن

والفرح أمران فطريان متضادان خلقهما الله في وجدان الإنسان، يخمد أحدهما بطغيان الآخر عليه وظهوره. قال الله تعالى:" وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى" "النجم:**43**".
قال عكرمة - رحمه الله: ليس أحد إلا وهو يفرح ويحزن، ولكن اجعلوا الفرح شكراً والحزن صبراً.
ولهذا لا ينكر على العبد أن يحزن إذا توافرت أسباب الحزن ، لكن المذموم قطعا هو الاستسلام لحالة الحزن بحيث يغلب على صاحبه فينقطع أو ينعزل أو يسخط أو يصاب بالأمراض النفسية أو العضوية ، بل قد يتمكن الحزن من صاحبه حتى يقتله نسأل الله العافية.
وقد كان نبينا صلى الله عليه وسلم يتعوذ بالله من الحزن ، فكثيرا ما كان يقول: " اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن .." الحديث." البخاري ومسلم ".
وما يصيب المسلم في هذه الدنيا من أحزان فإنه يكون سببا في تكفير سيئاته وخطاياه كما ورد في الحديث: " ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله من خطاياه". " البخاري ومسلم".
من أسباب الحزن:
للحزن أسباب متعددة فقد يكون الحزن بسبب فوات شيء من الدنيا ، وقد يكون لتوقع مكروه في المستقبل ، وقد يكون بسبب مرض أو فقد عزيز أو حبيب وقد يكون لتسلط الأعداء

وغلبتهم أو استهزائهم وغير ذلك من الأسباب.
والمسلم مطالب في كل أحواله ألا يستسلم للحزن أيا كانت أسبابه ودواعيه ، كما قال تعالى: **"**وَلا تَهِنُوا وَلا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ**" "**آل عمران:**139".**
وقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يحزن بسبب إعراض الكافرين واستهزائهم وأقوالهم الفاجرة ، دل على ذلك قول الله تعالى لنبيه صلى الله عليه وسلم: **"** قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بِآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ**" "**الأنعام:**33".** وقوله تعالى: **"** فَلا يَحْزُنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ**" "**يـّس:**76".**
وقوله: **"** وَلا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَنْ يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئاً يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حَظّاً فِي الْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ**" "**آل عمران:**176"**
وقوله : **"**يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ وَمِنَ الَّذِينَ هَادُوا سَمَّاعُونَ لِلْكَذِبِ سَمَّاعُونَ لِقَوْمٍ آخَرِينَ لَمْ يَأْتُوكَ يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ مِنْ بَعْدِ مَوَاضِعِهِ يَقُولُونَ إِنْ أُوتِيتُمْ هَذَا فَخُذُوهُ وَإِنْ لَمْ تُؤْتَوْهُ فَاحْذَرُوا وَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ فِتْنَتَهُ فَلَنْ تَمْلِكَ لَهُ مِنَ اللَّهِ شَيْئاً أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يُطَهِّرَ قُلُوبَهُمْ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ**""**المائدة:**41".**
فالرسول صلى الله عليه وسلم كان أشد الخلق حرصا على هداية الناس وهو أعلم الناس بربه

وما نزل من عنده جل وعلا ؛ لهذا كان يصيبه الحزن عندما يعرضون عن سبيل الهداية ، ويحزن حين يقابلون هذه الدعوة المباركة بالاستهزاء ، فواساه الله بهذه الآيات ونهاه فيها عن الحزن ، وأخبره في بعضها أن الله قادر على هداية الناس جميعا لكن لحكم كثيرة يعلمها جعل الناس متفاوتين تفاوتا عظيما: " وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَآمَنَ مَنْ فِي الْأَرْضِ كُلُّهُمْ جَمِيعاً أَفَأَنْتَ تُكْرِهُ النَّاسَ حَتَّى يَكُونُوا مُؤْمِنِينَ" "يونس:**99**".

الشيطان يريد إدخال الحزن على المؤمنين

نعم فإبليس اللعين لا يحب للمؤمنين أن يفرحوا ، وقد بين الله ذلك في كتابه حين قال : " إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئاً إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ" "المجادلة:**10**"

ولأن الشيطان قد يستغل هفوة أو زلة ليوقع العداوة بين المؤمنين ليحزنهم ويفسد ذات بينهم فقد حذر الرسول من كل ما يمكن أن يستغله الشيطان للوقيعة وإفساد ذات البين ولو كان شيئا يسيرا،فقال صلى الله عليه وسلم: " إذا كنتم ثلاثة فلا يتناجى اثنان دون الآخر حتى تختلطوا بالناس ، من أجل أن يحزنه". " مسلم".

بل عدد النبي صلى الله عليه وسلم أنواع الرؤى فذكر منها: " رؤيا تحزين من الشيطان". " البخاري ومسلم".

من أعراض الحزن

حالة الحزن التي تصيب الإنسان لها أعراض

كثيرة تختلف من شخص لآخر حسب قوته
وعزيمته وضعفه حسب الحال الموجبة لذلك
ومنها: ضيق الصدر، وسرعة الانفعال والغضب ،
وطول التفكير وضعف الثقة بالنفس ،
واضطراب الكلام ، والشعور بتفاهة الدنيا، وقد
يميل بعض الأشخاص إلى العزلة، والشعور
بالملل والضجر، وأحياناً الجنوح إلى
الانتقام.ومن الأعراض البدنية: الإجهاد ،
والخمول ، والإحساس بآلام في سائر البدن
وصداع في الرأس وضعف شهية الأكل والجنس
والإمساك الشديد وتقطع واضطراب النوم
والإحساس بحرارة في أطراف البدن... إلي غير
ذلك من الأعراض.

من أضرار الحزن

ذكر العلماء وأهل التربية أضرارا للحزن حين
يتمكن من صاحبه ومن هذه الأضرار التي
ذكرها بعضهم "الأستاذ سليمان العثيم":

**1-** حصول الفتور الذهني وضعف التركيز.

**2-** تعطل جذوة الهمة، والمعبر عنه ب
"الإحباط" وهو شلل للهمة يُقعد المحزون عن
التفكير الصحيح والعمل المفيد، بل قد تتعطل
جميع أعماله.

**3-** سرعة الإجهاد والفتور البدني، والإحساس
بآلام في سائر البدن، خاصة الرأس والمفاصل.

**4-** الانشغال عن العبادة أو في أثنائها فلا يؤديها
على الوجه الصحيح.

**5-** ترك الأمور المهمة بسبب التفكير المستمر.

**6-** سوء الظن في الآخرين، بل يشتد - أحياناً
الظن فيجزم بأنه يقين.

**7-** قد يوقع الحزن في التشاؤم المستمر، وأحياناً المفرط.
وإذا اشتد الحزن وتأزم أو كثر وروده على الإنسان فقد يصاب بما يلي:
**1-** الإجهاد الذهني، الذي قد يؤدي إلى الإصابة بمرض الزهايمر الذي يفقد الإنسان ذاكرته.
**2-** الشيخوخة المبكرة، وذلك بالإصابة بالضعف الشديد في جميع أجهزة البدن مع الضعف المفرط في الشهية.
**3-** الإصابة ببعض الأمراض المزمنة الخطيرة، كتعطل البنكرياس أو تقرحات المعدة أو الإصابة بمرض الكلى.. الخ.
**4-** سرعة الانفعال والغضب لأتفه الأسباب، وقد ينتج عن ذلك تصرف أحمق.
**5-** الإصابة بالقلق وتوتر الأعصاب، وقد يتحول الحزن الطبيعي إلى مرض نفساني "الاكتئاب" .
علاج الحزن
إن الحزن إذا تمكن صار مرضا وبالتالي فإن له علاجات يمكن الاستفادة منها في دفعه، ومنها:
**1-** العمل على زيادة الإيمان ، فكلما قوي إيمان العبد استسلم لقضاء الله وقدره وعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه ، فشكر عند النعمة وصبر عند المصيبة فكان خيرا له.
**2-** الإكثار من الذكر ، فالله عز وجل يقول : " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" "الرعد:**28**".
**3-** تجنب أسباب الغضب والتحلي بحسن الخلق وسعة الصدر وتربية النفس على دفع السيئة

بالحسنة والعفو والصفح والتحلي بمكارم الأخلاق.
وأخيرا هذه نصيحة الشيخ القرني:
لا تحزن : لأنك جربت الحزن بالأمس فما نفعك شيئا ... لا تحزن : لأنك حزنت من المصيبة فصارت مصائب ، وحزنت من الفقر فازددت نكدا ، وحزنت من كلام أعدائك فأعنتهم عليك ، وحزنت من توقع مكروه فما وقع.
لا تحزن : فإنه لن ينفعك مع الحزن دار واسعة ، ولا زوجة حسناء ، ولا مال وفير ، ولا منصب سام ، ولا أولاد نجباء.
لا تحزن : لأن الحزن يريك الماء الزلال علقمة ، والوردة حنظلة ، والحديقة صحراء قاحلة ، والحياة سجنا لا يطاق.
لا تحزن : و عندك عينان وأذنان وشفتان ويدان ورجلان ولسان ، وجنان وأمن وأمان وعافية في الأبدان: " فبأى ءالآء ربكما تكذبان " .
لا تحزن : ولك دين تعتقده ، وبيت تسكنه ، وخبز تأكله ، وماء تشربه ، وثوب تلبسه ، وزوجة تأوي إليها ، فلماذا تحزن؟!.

* https://tinyurl.com/3858c9du

## * من وسائل دفع الحزن عن النفس في السنة النبوية

الحزن من عوارض النفس البشرية، ولا يستطيع الإنسان أن يدفعه بالكلية، ولكنه يمكنه دفع أسبابه قبل وقوعه، والتخفف من آثاره بعد وقوعه، فهو غير محمود شرعا لذاته، ولا هو من مقامات العبودية التي يتعبد بها المسلم، بل قد ورد النهي عنه في كتاب الله تعالى، ولكنه من جملة المتاعب التي يصاب بها الإنسان، فيصبر ويسعى في إزالة حزنه، ولكن قد يُمدح الحزن من جهة أخرى، وذلك إذا كان باعثه الندم على التفريط في الطاعة، أو الوقوع في المعصية، أو الحزن لمصاب المسلمين، قال ابن تيمية في التحفة العراقية: "وقد يقترن بالحزن ما يثاب صاحبه عليه ويحمد عليه، ويكون محمودا من تلك الجهة لا من جهة الحزن، كالحزين على مصيبة في دينه، وعلى مصائب المسلمين عموما، فهذا يثاب على ما في قلبه من حب الخير، وبغض الشر وتوابع ذلك".
أما الحزن على فوت محبوب أو وقوع مكروه فقد أجمع العقلاء على أنه لا فائدة للنفس من استدامته وتعميقه وتجديده في النفس، ولكن مجرد الحزن في وقته وسياقه الزمني من غير سخط ولا زلة لسان ليس نقصا، لأنه مركوز في الفطرة البشرية، فإذا أصيب الإنسان بمصيبة في نفسه أو ماله أو أهله فمن الطبيعي أن ينتابه شعور الحزن، وقد حزن النبي صلى الله عليه وسلم لموت أصحابه، وموت بعض أهله،

ففي صحيح البخاري عن أنس بن مالك، رضي الله عنه، قال: دخلنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم على أبي سيف القين، وكان ظئرا لإبراهيم عليه السلام، فأخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم إبراهيم، فقبله، وشمه، ثم دخلنا عليه بعد ذلك وإبراهيم يجود بنفسه، فجعلت عينا رسول الله صلى الله عليه وسلم تذرفان، فقال له عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه: وأنت يا رسول الله؟ فقال: "يا ابن عوف إنها رحمة" ، ثم أتبعها بأخرى، فقال صلى الله عليه وسلم: "إن العين تدمع، والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضى ربنا، وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون".

وينبغي لمن أصابه الحزن أن يتصبر بما يلهمه الله به من المعاني الإيمانية، والتفكر في عواقب الصبر، وأن يسمح للنسيان أن يطوي صفحات الحزن والكآبة من نفسه، وأن يعيد إلى قلبه الصفاء والسرور، ووسائل ذلك كثيرة، وهذه بعض تلك الأسباب التي تعينه على مدافعة الحزن والتخفيف من سطوته على وجدانه ومشاعره.

فمن الأدوية النبوية لمدافعة الحزن: التسليم لأقدار الله تعالى، فإن ذلك من أسباب طرد الهموم والأحزان، وعكسه مجلبة للحزن، فالإنسان إذا لم يستسلم قلبه لتدبير الله فتح على نفسه أبواب الهموم والأحزان.

ودليل ذلك من السنة ما رواه مسلم في صحيحه عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي، خير

وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء، فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان".

قال ابن القيم اعلام الموقعين: نهى الرجل بعد إصابة ما قدر له أن يقول: لو أني فعلت كذا لكان كذا وكذا، وأخبر أن ذلك ذريعة إلى عمل الشيطان، فإنه لا يجدي عليه إلا الحزن والندم وضيقة الصدر والسخط على المقدور واعتقاد أنه كان يمكنه دفع المقدور لو فعل ذلك، وذلك يضعف رضاه وتسليمه وتفويضه وتصديقه بالمقدور.

ومن الأدوية النبوية النافعة: الاستعاذة بالله تعالى من الحزن، فقد كان من هدي النبي صلى الله عليه وسلم مداومة الاستعاذة بالله من الحزن وقرنائه من الهموم وسائر القواطع التي تقطع القلب عن الله تعالى، وذلك لأن الحزن الحامل على الجزع إذا لم يدفعه صاحبه من أوله فإنه يستحكم عليه، حتى يتحول إلى مرض يقعده عن العمل والكسب.
كما جاء في صحيح البخاري من حديث أنس بن مالكٍ -رضي الله تعالى عنه- قال: كان النبيُّ ﷺ يقول: "اللهم إني أعوذ بك من الهمِّ والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدَّين، وغلبة الرِّجال"
وورد أيضا في صحيح ابن حبان عن ابن

مسعود، قال:، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما قال عبد قط، إذا أصابه هم أو حزن: اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور بصري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله همه وأبدله مكان حزنه فرحا"، قالوا: يا رسول الله , ينبغي لنا أن نتعلم هذه الكلمات؟، قال: "أجل، ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن".

قال ابن القيم في زاد المعاد: هذا الدعاء بمنزلة الدواء الذي يستأصل الداء، ويعيد البدن إلى صحته، واعتداله، وأن يجعله لحزنه كالجلاء الذي يجلو الطبوع والأصدية، وغيرها، فأحرى بهذا العلاج إذا صدق العليل في استعماله أن يزيل عنه داءه، ويعقبه شفاء تاما، وصحة، وعافية، والله الموفق.

ومن الأدوية التي قد تساعد على دفع الحزن عن المحزون: التلبينة، قال الإمام النووي في شرح مسلم "والتلبينة بفتح التاء حُسَاء من دقيق أو نُخالة، وربما جعل فيها عسل، وسميت تلبينة تشبيها باللبن لبياضها ورقتها وفيه استحباب التلبينة للمحزون".
ففي الصحيحين من حديث عائشة، أنها كانت إذا مات الميت من أهلها، واجتمع لذلك النساء،

ثم تفرقن إلى أهلهن، أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت، وصنعت ثريدا، ثم صبت التلبينة عليه، ثم قالت: كلوا منها، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "التَّلْبِينَةُ مَجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ". وأما وجه نفعها للمحزون فقد ذكر ابن القيم في الطب بعضا من تلك الوجوه والتفسيرات الطبية، منها: أن الغم والحزن يبردان المزاج، ويضعفان الحرارة الغريزية لميل الروح الحامل لها إلى جهة القلب الذي هو منشؤها، وهذا الحساء يقوي الحرارة الغريزية بزيادته في مادتها، فتزيل أكثر ما عرض له من الغم والحزن، وقد يقال- وهو أقرب-: إنها تذهب ببعض الحزن بخاصية فيها من جنس خواص الأغذية المفرحة، فإن من الأغذية ما يفرح بالخاصية، والله أعلم. انتهى

ومن أعظم الأدوية التي يدافع بها عارض الحزن، ويخفف من سطوته: الصبر والاحتساب، كما قال ابن بطال في شرحه على صحيح البخاري: "الصابر على الحقيقة من صبر نفسه، وحبسها عن شهوتها، وقهرها عن الحزن والجزع والبكاء الذى فيه راحة النفس، وإطفاء لنار الحزن، فإذا قابل سورة الحزن وهجومه بالصبر الجميل، واسترجع عند ذلك، وأشعر نفسه أنه لله ملك، لا خروج له عن قضائه، وإليه راجع بعد الموت ويلقى حزنه بذلك، انقمعت نفسه، وذلك على الحق، فاستحقت جزيل الأجر". انتهى

وعلى المسلم أن يعلم أنه لا مصلحة له من استدامة الحزن، وتجديده في نفسه، ذلك لأن الحزن يضعف القلب ويوهن العزم، ويضر الإرادة، ولا شيء أحب إلى الشيطان من حزن المؤمن، قال تعالى: **"**إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا**"** **"**المجادلة: **10"**، فالحزن مرض من أمراض القلب يمنعه من نهوضه وسيره وتشميره.

بل يسعى بكل الوسائل لدفع حزنه والتخلص منه، حتى يستعيد قوة قلبه، وصفاء نفسه، وإقباله على ما ينفعه، ولذلك شرعت التعزية عند الفقد، ورتبت عليها الأجور العظيمة، وشرعت المواساة، وجبر الخواطر، وتفريج الهموم، كل ذلك من أجل التخلص من الآثار النفسية للحزن، وتجديد الوجدان والمشاعر حتى يستطيع الإنسان مواجهة المصاعب، وتخطي الأزمات، ويستمر في سيره وعطائه.

***  https://tinyurl.com/4ujpunf7**

# آيات من القرآن الكريم تزيل الهم وتفك الكرب والضيق *

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه، أما بعـد:

فإن القرآن الكريم كله هدى ورحمة وشفاء وبركة وطمأنينة، قال الله تعالى: وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاء وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلاَ يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إَلاَّ خَسَارًا. " الإسراء: **82** ".

وقال تعالى: يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ"يونس: **57** ".

وقال تعالى: الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. "الرعد: **28** ".

آيات من القرآن الكريم تزيل الهم وتفك الكرب والضيق .. يلجأ دائما كل مَنْ يعاني الكرب والهّم والغم والدَيْن، وعلى من يصاب بالكرب والضيق أن يصلي ركعتين، ثم يقول وأفوض أمري إلى الله، وقراءة آية الكرسي تعمل على فك الكرب وازاله الهم والضيق الذي يشعر به الإنسان أحيانًا، كما أن هناك بعض السور في القرآن الكريم التي يمكن المواظبة على قراءتها لتفريج الكروب، وهي سورة البقرة، خاصة الآيات العشر الأخيرة، التي تتضمن آية الكرسي، وقراءة سورة الفاتحة سبع مرات.. وفي السطور القادمة آيات من القرآن الكريم تزيل الهم وتفك الكرب والضيق.

آيات من القرآن الكريم تزيل الهم وتفك الكرب والضيق
آيات من القرآن الكريم تزيل الهم وتفك الكرب والضيق.. هناك سورة معينة في القرآن الكريم إذا قام الإنسان بقراءتها بتدبر ويقين، آتاه الفرج واليسر وزال عنه الهم والحزن، خاصة إذا قرأها في الخمس صلوات خلال اليوم.
هذه السورة هي سورة "الانشراح"، حيث أكد علماء الطاقة أن قراءة سورة الانشراح بتدبر، تساعد في منح الإنسان طاقة إيجابية، وتزيل عنه الشعور الذي ينتابه أحيانًا بالهم والضيق، كما تعمل على تيسير الرزق وإصلاح الأمور.
ومن الآيات التي يجب ترديدها في حالة الشعور بالاكتئاب أو الحزن ما يلي:
سورة الفاتحة ، آية الكرسي من سورة البقرة ، الآيات **285 286** من سورة البقرة: "آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ **"285"** لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ، الآيات من **117** إلى **119** من سورة الأعراف: "وَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ﴿**117**﴾ فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ ﴿**118**﴾ فَغُلِبُواْ هُنَالِكَ وَانقَلَبُواْ

صَاغِرِينَ ۞{119 ”.
قراءة القرآن الكريم
قال الشيخ عمرو الوردانى، أمين الفتوى بدار الإفتاء المصرية، إن قراءة القرآن الكريم من أعظم الأدوية لعلاج الهم والكرب، مضيفا أن من يعانى من هم أوغم فعليه بقراءة آية الكرسى كثيرا.
وأضاف الوردانى، فى إجابته على سؤال " ما هى السور فى القرآن الكريم التى تزيل الحزن وتفك الكرب؟"، أن الله عز وجل نزل هذا القرأن كله شفاء للصدور ولكن هناك سور مجربة لفك الكرب وإزالة الهم والغم مثل قراءة سورة البقرة والفاتحة بل ان بعض العلماء قالوا أنه لبد ان تقرأ الفاتحة سبع مرات لإزالة الكرب والهم.
وأشار الى أنه كذلك من السور القرآنية التى تزيل الحزن والكرب سور الإخلاص، والفلق، والناس، وأية الكرسي مؤكدا أن المداومة على تلك السور تجعل الإنسان فى وقاية ويفرج الله بهم الكروب ويزيل بهم الهموم.

قال رسول الله صلي الله عليه وسلم: عشـر تمنع عشـرة: "الفاتحة تمنع غضب الله، يّس تمنع عطش القيامة، الدخان تمنع أهوال القيامة، الواقعة تمنع الفقر، الملك تمنع عذاب القبر، الكوثر تمنع الخصومة، الكافرون تمنع الكفر عند الموت، الإخلاص تمنع النفاق، الفلق تمنع الحسد، الناس تمنع الوسواس"، صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.
لا تتمايز سورة على أخرى في القرآن، فكلام

الله واحد من حيث الفضل والبلاغة والإعجاز، ولكن هناك سور اختص بها ربنا سبحانه وتعالى من الأسرار والفضائل، ما يعين الإنسان على استحضار الخير ومنع الشر عنه، وآيات القرآن شفاء لما في الصدور، وهدى ورحمة للمؤمنين، ونجاة لمن اعتصم به واهتدى بهداه من الكفر والضلال والعذاب الأليم، لذلك اختصت بعض الصور بفضائل؛ وذلك جزء منها.

## دعاء فك الكرب والهم والحزن

قال الدكتور مجدى عاشور، المستشار العلمي لمفتي الجمهورية، إن مَنْ يعاني الكرب والهّم والغم والدَيْن، يقول "لاحول ولا قوة إلا بالله ، لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين".

وأضاف عاشور، خلال لقائه بقناة "الناس"، أن من أصابه كرب وهم وغم عليه أن يردد بدعاء: "اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت".

وتابع: "وهناك الكثير من الأدعية فى فك الكرب والهم وهى "لا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم، وأفوض أمري إلى الله إن الله بصير بالعباد".

وقت دعاء الفرج
في الثلث الأخير من الليل ساعة إجابة، لا يرد الله فيها عباده، بل يناجيهم ليدعوه بما يريدون من تفريج الهموم وكشف الضر، فالله وحده القادر على تفريج الهموم والكروب.

ومَنْ يعاني الكرب والهّم والغم والدَيْن، بأنه عليه أن يتوضأ ويحسن الوضوء ثم يصلى ركعتين ويدعو الله.

ومن أصابه كرب وهم وغم عليه أن يردد

بدعاء: "اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت".

وتابع قائلًا: "وهناك الكثير من الأدعية في فك الكرب والهم وهى "لا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم، وأفوض أمري إلى الله إني الله بصيرًا بالعباد، ولا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين"، داعين المولى عز وجل أن يفك كرب المكروبين ويرفع عنهم الهم والغم.
أيهما أفضل لفك الكرب.. الصلاة على النبي أم الاستغفار؟
كلاهما ثوابه عظيم ولكن يجب المواظبة على كليهما معا، فلا يمكن أن ننشغل بالاستغفار على طول الخط ونترك الصلاة على النبي والعكس كذلك.

الصلاة على النبي فيها إزالة الهم ورفع الكرب ومغفرة للذنوب، أما الاستغفار فيمحو الذنوب ويوسع الرزق وقد علمنا النبي صلى الله عليه وسلم دعاء سيد الاستغفار "اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ قَالَ وَمَنْ قَالَهَا مِنَ النَّهَارِ مُوقِنًا بِهَا فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ قَبْلَ أَنْ يُمْسِيَ فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ وَمَنْ قَالَهَا مِنَ اللَّيْلِ وَهُوَ مُوقِنٌ بِهَا فَمَاتَ قَبْلَ أَنْ يُصْبِحَ فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ".

الاستغفار والصلاة على النبي والدعاء وصلاة ركعتين كل هذا لفك الكرب، فمن أصابه كرب وهم وغم عليه أن يردد بدعاء: "اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت".

أدعية تريح القلب

الدعاء كله خير، ومن الأدعية الدينية الجميلة التي تريح القلب:

**1-** "اللَّهُمَّ إنِّي أَعُوذُ بكَ مِنَ العَجْزِ، وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ، وَالْبُخْلِ، وَالْهَرَمِ، وَعَذَابِ، القَبْرِ اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَن زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا، اللَّهُمَّ إنِّي أَعُوذُ بكَ مِن عِلْمٍ لا يَنْفَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لا تَشْبَعُ، وَمِنْ دَعْوَةٍ لا يُسْتَجَابُ لَهَا".

**2-** "ما قال عبدٌ قطُّ إذا أصابه هَمٌّ أو حُزْنٌ: اللَّهمَّ إنِّي عبدُكَ، ابنُ عبدِكَ، ابنُ أَمَتِكَ، ناصِيَتي بيدِكَ، ماضٍ فيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فيَّ قضاؤُكَ، أسأَلُكَ بكلِّ اسمٍ هو لكَ، سمَّيْتَ به نفسَكَ، أو أنزَلْتَه في كتابِكَ، أو علَّمْتَه أحَدًا مِن خَلْقِكَ، أوِ استأثَرْتَ به في عِلمِ الغيبِ عندَكَ، أنْ تجعَلَ القُرآنَ ربيعَ قلبي، ونورَ بصَري، وجِلاءَ حُزْني، وذَهابَ همِّي، إلَّا أذهَبَ اللهُ همَّه وأبدَله مكانَ حُزْنِه فرَحًا".

**3-** "اللَّهُمَّ أعُوذُ برِضَاكَ مِن سَخَطِكَ، وبِمُعَافَاتِكَ مِن عُقُوبَتِكَ، وأَعُوذُ بكَ مِنْكَ لا أُحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أنْتَ كما أثْنَيْتَ علَى نَفْسِكَ".

**4-** رُوي عن أبي بن كعب - رضي الله عنه- أنه قال: "يا رسولَ اللهِ، إني أُكثِرُ الصلاةَ عليك،

فكم أجعلُ لك من صلاتي؟ فقال: ما شئتَ، قلت: الربعَ؟ قال: ما شئتَ، فإن زدتَ فهو خيرٌ لك، قلتُ: النصفَ؟ قال: ما شئتَ، فإن زدتَ فهو خيرٌ لك، قلت: فالثُّلُثَيْنِ؟ قال: ما شئتَ، فإن زدتَ فهو خيرٌ لك، قلتُ: أجعلُ لك صلاتي كلَّها؟ قال: إذًا تُكْفَى همَّك، ويُكَفَّرُ لك ذنبَك".

1- "اللهمَّ اقسمْ لنا من خشيتِك ما يحولُ بيننا وبين معاصيكَ، ومن طاعتِك ما تبلغُنا به جنتَك، ومن اليقينِ ما يهونُ علينا مصيباتِ الدنيا، ومتعنَا بأسماعِنا وأبصارِنا وقوتِنا ما أحييتَنا، واجعلْه الوارثَ منا، واجعلْ ثأرنا على منْ ظلمَنا، وانصرْنا على منْ عادانا، ولا تجعلْ مصيبَتنا في دينِنا، ولا تجعلِ الدنيا أكبرَ همِّنا، ولا مبلَغَ علمِنا، ولا تسلطْ علينا منْ لا يرحمُنا".

ومن الأدعية المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله: ما أصاب أحداً هم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو علمته أحداً من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرحاً، فقيل: يا رسول الله ألا نتعلمها؟ فقال: بلى، ينبغي لمن سمعها أن يتعلمها. رواه أحمد، وصححه الألباني.

وفي صحيح البخاري عن أنس ـ رضي الله عنه

ـ قال كنت أسمع النبي صلى الله عليه وسلم يكثر القول: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن.
ونبه السائلة الكريمة إلى أن هذه الحياة كلها بخيرها وشرها هي ابتلاء وامتحان من الله سبحانه وتعالى لعباده كما قال تعالى: كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ. " الأنبياء: **35** ".
وفي ذلك كله خير للمؤمن يؤجر عليه عاجلاً وآجلاً، وترفع به درجته عند الله تعالى ـ إن صبر في مقام الصبر وشكر في مقام الشكر ـ فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى حتى الشوكة يشاكها إلا كان له بها أجر. متفق عليه.
وقال صلى الله عليه وسلم: عجباً لأمر المؤمن! إن أمره كله له خير ـ وليس ذلك لأحد إلا المؤمن ـ إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له. رواه مسلم.
السور التي تفرج الهم والكرب
قال الشيخ عمرو الوردانى، أمين الفتوى بدار الإفتاء المصرية، إن قراءة القرآن الكريم من أعظم الأدوية لعلاج الهم والكرب، مضيفا أن من يعانى من هم أوغم فعليه بقراءة آية الكرسى كثيرا.
وأضاف الوردانى، فى إجابته على سؤال " ما هى السور فى القرآن الكريم التى تزيل الحزن وتفك الكرب؟"، أن الله عز وجل نزل هذا القرآن

كله شفاء للصدور ولكن هناك سور مجربة لفك الكرب وإزالة الهم والغم مثل قراءة سورة البقرة والفاتحة بل ان بعض العلماء قالوا أنه لبد ان تقرأ الفاتحة سبع مرات لإزالة الكرب والهم.
وأشار الى أنه كذلك من السور القرآنية التى تزيل الحزن والكرب سور الإخلاص، والفلق، والناس، وأية الكرسي مؤكدا أن المداومة على تلك السور تجعل الإنسان فى وقاية ويفرج الله بهم الكروب ويزيل بهم الهموم.
روشتة تخلصك من الهم والكرب والذنوب
قالت دار الإفتاء المصرية، إنه فيما ورد بالكتاب العزيز وسُنة رسول الله –صلى الله عليه وسلم-، أنه ينبغي على الإنسان أن يعيش في الدنيا وهو يعلم أنها دار ابتلاء وشقاء، مشيرة إلى أنه ينبغي على الإنسان أن يستعين عليها باللجوء إلى الله.
وأوضحت " الإفتاء" عبر صفحتها بموقع التواصل الاجتماعي فيسبوك، أنه ورد عن السلف الصالح –رضوان الله تعالى عنهم- أن هناك ذكر ينجي الإنسان من المهالك في الدنيا والآخرة، ويزيل الهم والحزن، وبه يغفر الله سبحانه وتعالى له ذنبه، ويفرج به كربه.
وأضافت أن هذا الذكر هو الاستغفار، منوهة بأنه سعادة للمحزونين، غفران للمذنبين، فرج للمكروبين، لذا ينبغي الإكثار من الاستغفار فهو مفتاح للخير، حيث قال الإمام علي بن أبي طالب -رضي الله تعالى عنه-: "العجب ممن يهلك ومعه النجاة ، قيل : وما هي؟، قال: "الاستغفار"".

وتابعت: لا تحزن إذا مررت بلحظات الفشل، ولا تهرب من واقعك بتغييب عقلك لنسيان ما يؤلمك، كنْ أقوى من أي هزيمة، وابدأ من جديد، فقال تعالى: "وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ" الآية **87** من سورة يوسف.

* **https://tinyurl.com/yck4fyny**
* **https://tinyurl.com/3jevbeay**

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ **(286)** سورة البقرة .